

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КОПЫЛОВСКИЙ ПОДРОСТКОВЫЙ КЛУБ «ОДИССЕЙ»
им. А.И. ШИРОКОВА» Томского района

ПРОГРАММА
рассмотрена
на педагогическом совете

Протокол № 1
от «03» 09 20 16 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Т.П.Широкова



Приказ №

от «07»

20 16 г.

Общеобразовательная программа дополнительного образования

«Гребной слалом»

Модифицированная
предпрофессиональная
(для обучающихся от 10 лет)
срок реализации 9 лет

Составитель программы:

На основе программы СДЮСШОР №6

Г.Ярославль

педагог дополнительного образования

Кречетов Виктор Федорович

Томск
2016 год

ВВЕДЕНИЕ

Гребной слалом исторически возник как способ передвижения по бурной воде на национальных средствах сплава: индейское каноэ, эскимосский каяк, алеутская байдарка, хантыйский облати многие другие. Это легкие цельные суда, которые могут вручную переноситься и управляться одним или двумя человеками. 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 как вид спорта начал развиваться в горных районах Европы в 30-х годах XX в. Первый чемпионат мира был проведен в 1949 г. недалеко от Женевы. На протяжении нескольких десятилетий ведущими странами в этом виде спорта были ГДР, ФРГ, Чехословакия, Австрия. Бурное развитие гребного слалома позволило внести его 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, так как 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 было положено начало его 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 продолжали 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 положений в мире в гребле на байдарках и каноэ, гребной слалом не получил должного развития.

Повторно гребной слалом был включен в программу Олимпийских игр 1992 г. в Барселоне и с тех пор постоянно там представлен. Это технически сложная дисциплина гребли, но в то же время эмоциональная и зрелищная. В последние годы стала стремительно развиваться группа видов спорта, объединяемых понятием «экстремальные». С полным правом к ним относится и гребной слалом. За последние полтора десятилетия этот вид спорта, динамично развивающийся в нашей стране, постепенно приближается к лидирующим позициям в мировой «табели о рангах».

Объектом соревнований по гребному слалому является прохождение трассы, определенной воротами, на бурном участке водного потока, без нарушения правил прохождения трассы и в минимально возможное время. Соревнования по гребному слалому проходят в четырех 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 четырех категориях. В командной гонке участвуют три лодки, которые стартуют одновременно и проходят дистанцию друг за другом. Время старта берется по первой лодке, время финиша - по последней, штраф всех участников команды суммируется.

Обучение юных спортсменов и совершенствование спортивного мастерства опытных спортсменов предполагает проведение учебно-тренировочного процесса на спокойной и бурной воде в теплый период года, в бассейне, на гребных и силовых тренажерах, 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 ни к классическим циклическим (как академическая гребля и гребля на байдарках и каноэ), ни к игровым, ни к техническим видам спорта. Группу видов спорта, в которую входит 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, фрирайд и др.; подземные полости - спелеология). Этот список можно продолжить.

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

Отсутствие учебной программы по гребному слалому, утвержденной на уровне федерального ведомства, обусловило необходимость его создания. Мы надеемся, что настоящее издание послужит дальнейшему развитию олимпийской спортивной дисциплины «Гребля на байдарках и каноэ (слалом)» в России.

I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по гребле на байдарках и каноэ (слалом), далее - по гребному слалому, для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) В программе отдельно рассмотрены вопросы медицинского обеспечения и восстановительные мероприятия, судейская и инструкторская подготовка, воспитательные и психологические аспекты, а также педагогический и врачебный контроль при обучении гребному слалому.

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

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и становлению гражданственности учащихся;
- подготовка спортсменов гребного слалома высокой квалификации, вплоть до членов сборной России;
- подготовка спортсменов-инструкторов и судей по гребному слалому.

Программа предназначена для планирования, организации и управления учебно-тренировочной и воспитательной работы в отделениях гребного слалома спортивных школ, спортивных школ олимпийского резерва, а также в учреждениях дополнительного образования детей, где ведется учебно-тренировочный процесс по спортивной дисциплине «гребной слалом». Программа является основным документом планирования учебно-тренировочного процесса, включающего учебный годичный, тематический планы подготовки спортсменов, планы теоретической и психологической подготовки, план воспитательной работы.

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 учебно-тренировочных сборов, спортивно-оздоровительных лагерей, многодневных соревнований по гребному слалому спортсмены часто находятся в полевых условиях. Поэтому в предлагаемой учебной программе отведены часы на туристскую подготовку. При планировании учебно-тренировочного процесса в полевых условиях следует учитывать нормативно-методическую базу детско-юношеского и спортивного туризма.

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

Основные задачи деятельности отделений гребного слалома спортивных школ различаются в соответствии с этапами подготовки спортсменов:

- на этапе начальной подготовки - привлечение подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, профилактика асоциальных проявлений у занимающихся, выявление наиболее способных учащихся с целью дальнейшего их спортивного роста;

- на учебно-тренировочном этапе - планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, освоение и совершенствование техники гребного слалома, формирование гражданственности;

- на этапе спортивного совершенствования подготовка организма к максимальным нагрузкам, характерным для гребного слалома, достижение высоких спортивных результатов, участие в деятельности отделения, школы в качестве судьи, инструктора.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Примерная программа по гребному слалому для ДЮСШ, СДЮ-ШОР составлена в соответствии с существующей законодательной базой:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ
- Законом Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 27.01.1999 г. № 80-ФЗ.России № 390 от 28.06.2001 г.;

- Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ № 96-ИТ от 25 января 1995 г.Важно отметить то, что гребной слалом как спортивная дисциплина вида спорта «Гребля на байдарках и каноэ» (код 0280001611Я) аккредитован Госкомспортом России в 2002 году и вошел во «Всероссийский реестр видов спорта», согласно приказу № 560 от 17. 07. 2003 г.

В 2004 г. издательством «Советский спорт» выпущены следующие нормативные документы, разработанные научно-исследовательским институтом спортивно-технических изделий (ВИСТИ), содержащие перечни необходимого оборудования и снаряжения по видам спорта, в том числе и по гребному слалому:

- «Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем», утвержденный приказом Госкомспорта России № 345 от 26.05.2003 г. (Приложение 1);

- «Табель обеспечения спортивной одеждой, обувью и инвентарем индивидуального пользования», утвержденный приказом Гос-комспорта России № 190/л от 3.03.2004 г. (Приложение 2)

Гребной слалом отнесен к первой группе видов спорта, что позволяет руководству спортивной школы ввести на каждую учебную группу, кроме тренера-преподавателя, дополнительно еще одного специалиста при условии его оплаты в размере 50% от тарифной ставки. Это может быть специалист, ведущий обучение по смежным видам спорта, входящим в учебную программу, или специалист, занимающийся техническим обеспечением группы, ремонтом снаряжения и т.д. Этому специалисту, в отличие от основного тренера, не присваивается тренерская категория по гребному слалому в случае выполнения спортсменом определенных показателей, но могут выплачиваться процентные надбавки от ставки заработной платы за обеспечение высококачественного учебно-тренировочного процесса как специалистам.

Распределение учебно-тренировочной работы на этапах подготовки

Этап подготовки	Год обучения	Максимальный учебно-тренировочной работы (ч в неделю)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка
Начальный	1	6	264
	2	9	396
	3	9	396
Учебно-тренировочный	1	12	528
	2	12	528
	3	15	660
	4	15	660
Спортивного совершенствования	1	18	792
	2	18	792
	3	18	792

Примечание. 1. Расчет приводится в академических часах (45 мин). 2. Учебно-тренировочный этап подготовки подразделяется на этап начальной специализации (1-й и 2-й годы обучения) и этап углубленной специализации (3-4-й годы обучения).

Гребной слалом относится к сложно-техническим и сложно-координационным видам спорта. На основании нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, и в зависимости от материально-технического обеспечения спортивной школы, условий проведения занятий по специально-физической и другим видам подготовки, квалификации тренерско-преподавательского состава и другим факторам, влияющим на безопасность и качество ведения учебно-тренировочных занятий по гребному слалому, рекомендуется следующий количественный состав учебных групп (табл. 3).

Распределение часов в процессе многолетней подготовки по этапам обучения, согласно нормативным актам, представлено в таблице 4.

III

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Основными формами учебно-тренировочного процесса (УТП) являются групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, матчевых встречах, УТС, инструкторская и судейская практика. Основной формой занятия в школе является урок. По направленности выделяют следующие уроки:

- учебные уроки: обучение технике гребли, координации движений, теория;
- учебно-тренировочные уроки: развитие физических двигательных качеств, тактическая и др. виды подготовки;
- тренировочные уроки: совершенствование техники, развитие СФП и ОФП, тактическая подготовка;
- контрольный урок: контроль эффективности процесса подготовки слаломистов. Прием контрольных нормативов.

Режим учебно-тренировочной работы определяется количеством учебных часов (академических) в неделю. Продолжительность одного занятия в группах НП не должна превышать 2 академических часа, а УТГ - 4.

Во время проведения выездных лагерей, походов, однодневных или многодневных профильных мероприятий, а также УТС занятия должны строиться из расчета от 8 до 12 часов в сутки плюс полевые надбавки, если мероприятие осуществляется в полевых условиях.

Кроме учебно-тренировочных занятий (УТЗ) по расписанию, учащиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой, а также выполнять индивидуальные задания тренера.

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

Учебные группы по видам гребли формируются с учетом пола, возраста и степени требований по спортивной подготовке и умению плавать. Занятия в группах НП и в УТГ проводятся групповым методом, а также индивидуально.

На основе общих закономерностей учебно-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.

Физическая подготовка. Физическая подготовка является основой спортивной тренировки. Она представляет собой целенаправленный процесс формирования физических качеств у спортсмена-слаломиста, к которым относятся: сила, выносливость, гибкость, ловкость, скоростные способности и др. Физическая подготовка разделяется на: *общую физическую подготовку*, направленную на разностороннее развитие физических качеств, и *специальную физическую подготовку*, направленную на развитие физических способностей, отвечающих специфике гребного 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, развитием пространственного воображения спортсмена (умение на берегу мысленно нарисовать модель прохождения трассы, произвести расчет гребков на дистанции). Поэтому данное положение обуславливается проведением ряда практических занятий в различной обстановке (в учебном классе - просмотр видеоматериалов, в природных условиях и т.д.). Основные занятия по усвоению техники и тактики гребного слалома должны проходить в бассейне в холодное время года и на открытой воде в теплый период. Возможность занятий в бассейне - одно из основных условий развития этой дисциплины в учебном 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 подготовки спортсменов всех возрастов. Соревновательная деятельность в гребном слаломе весьма интенсивна, и сильнейшие спортсмены стартуют на соревнованиях различного уровня в течение года до 30 раз (включая контрольные старты). Практически весь соревновательный сезон в гребном слаломе, особенно для групп УТ и СС, 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.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ 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.

Подразделения методов обучения по характеру передачи и восприятия:

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. Этот метод тесно связан с предыдущим и чаще применяется в единстве друг с другом. Одно условие - первый должен обязательно предшествовать второму, так как 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.

Проблемного изложения. При использовании этого метода тренер ставит перед спортсменом учебную 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 учебно-тренировочными группами.

Эвристический или частично-поисковый. Используется тренером в результате решения более сложных моментов. Он разбивает решение сложных задач на ряд более простых и доступных его ученикам, определяет пути решения и постепенно приближает учеников к самостоятельному решению основной задачи, т.е. всего задания в целом. Метод эффективен на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

Исследовательский. 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 учеников, при необходимости корректирует ее, проверяет результат и затем организывает их обсуждение. Метод эффективен на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Практический. Один из самых распространенных в работе с гребцами-слаломистами. Предполагает многократное повторение движений, направленных на овладение элементами движения на воде в целом. Метод эффективен на всех этапах учебно-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 учебно-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 изменяется в сторону увеличения удельного веса средств специальной физической подготовки, а на уровне групп спортивного совершенствования вновь уравнивается (табл. 5).

Примерное соотношение объема средств общей и специальной физической подготовки в процессе многолетней тренировки гребцов-слаломистов, %

Виды подготовки	Год занятий					
	1-й	2-й	3-4-й	5-7-й	8-й	9-й и более
ОФП	60	55	50	40	40	50
СФП	40	45	50	60	60	50

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

6. Следует строго соблюдать принцип постепенности в учебно-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 учебно-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.

3. ОТБОР УЧАЩИХСЯ ПРИ НАБОРЕ В ГРУППУ НП

При отборе учащихся в группы НП гребного слалома следует обращать внимание на два основных показателя: тестирование физических и психологических показателей.

По сравнению со среднестатистическим гребцом по гребле на байдарках слаломист-байдарочник немного ниже, коренастее и резче. Слаломист-каноист выше, мощнее и сравним с гребцом по гребле на каноэ.

Нет научных данных по отбору детей и на основе психологических данных, а в гребном слаломе это важный показатель. Боязнь бурной воды и координация движений в разных плоскостях - основные факторы этого показателя. У разных тренеров есть свои подходы к определению этого показателя. Во всяком случае, следует обращать внимание на координацию движений новичка в слабо бурном потоке и при имитации работы с веслом на берегу.

. Кроме занятий непосредственно греблей, учащийся к концу 1-го года обучения должен обязательно уметь плавать. Контрольные нормативы при наборе в группы НП в настоящее время

не устанавливаются. Тем не менее, целесообразно провести в игровой форме ряд тестов, рассматриваемых с психологической точки зрения, направленных на выявление следующих качеств:

- координация движений отдельных частей тела, гибкость, быстрота реакции (упражнения «ласточка», «мостик», стойки на руках, голове и т.д.);
- принятие самостоятельных решений в различных ситуациях (подвижные игры);
- упражнения на вестибулярный аппарат (кувырки, прыжок с поворотом на 360° с закрытыми глазами, резкие повороты головой);
- пространственное воображение.

Проведение таких игровых тестов наиболее эффективно проводится на воде и суше в природных условиях, но можно проводить и в крытых спортивных помещениях.

Умение плавать, в случае набора в летний период группы с выездом в лагерь, обязательно. При наборе осенью и зимой в индивидуальном порядке возможно зачисление в группы НП учащихся, не умеющих плавать, но имеющих хорошую координацию при работе в лодке при условии возможности обучения плаванию.

Наиболее важные врожденные качества, рассматриваемые с физической точки зрения, при наборе групп НП следующие:

- координация положения туловища при движении в лодке или в нестандартных ситуациях;
- положение рук и амплитуда их движения при гребле;
- разворот корпуса.

Следует отметить, что недостаточность вышеуказанных качеств не позволяет спортсмену достигать высшего спортивного мастерства в гребном слаломе.

Ориентировочная шкала оценки физического развития при наборе в учебные группы

Группы	УТГ (13-14 лет)					ГСС (15-16 лет)					ГВСМ				
Баллы	1	з	5			1	2	3	4	5	1	2	з		
Юноши, байдарка															
Рост, см	148	157	169	178	182	168	172	181	184	185	180	183	188	190	192
Размах рук, см	154	160	174	180	188	173	177	186	190	194	189	191	195	198	205
Длина туловища, см	58	60	65	67	60	61	62	67	68	71	67	68	71	72	73
Длина туловища с вытянутыми руками, см	122	128	139	143	148	134	140	147	152	154	146	148	153	155	158
Масса тела, кг	48	56	67	72	78	61	68	77	79	84	80	83	89	93	97
Мышечная масса, %	40	44	48	51	52	44	46	49	51	53	49	50	52	53	55
Рабочая поза											115	118	126	130	133
Девушки, байдарка															
Рост, см	155	158	165	172	175	159	163	170	174	178	161	166	176	181	185
Размах рук, см	159	162	169	175	179	164	167	173	177	182	167	171	179	183	187
Длина туловища, см	54	58	62	64	66	60	62	64	65	67	62	63	64	68	70
Длина туловища с вытянутыми руками, см	118	124	130	133	139	125	131	136	138	140	134	137	143	146	148

Группы	УТГ (13-14 лет)					ГСС(15-16 лет)					ГВСМ				
Баллы	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Масса тела, кг	41	48	59	62	69	49	59	68	70	75	66	69	74	77	80
Мышечная масса, %	41	43	48	49	51	42	45	49	50	52	45	48	50	52	54
Рабочая поза											109	111	115	117	119
Каноисты															
Рост, см	152	158	169	175	181	166	170	175	179	182	173	175	181	184	187
Размах рук, см	154	161	172	179	183	170	174	178	183	185	177	180	186	189	202
Длина туловища, см	57	59	64	66	68	58	61	66	68	69	65	66	68	70	72
Длина туловища с вытянутыми руками, см	154	161	174	181	188	165	172	181	186	190	178	182	191	195	199
Масса тела, кг	39	46	60	67	74	56	63	76	83	90	74	79	88	91	95
Мышечная масса, %	40	43	48	50	51	44	45	49	51	52	46	48	51	53	54
Рабочая поза											125	129	138	143	147

5. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ГРЕБНОМУ СЛАЛОМУ.

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

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 следующие:

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

После больших анаэробных нагрузок:

- быстрее всего восстанавливается аэробная работоспособность - через 8-12 ч.;
- скоростные возможности - через 24-32 ч.;
- анаэробные функции - через 48-60 ч.

После больших нагрузок аэробного характера:

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

Планирование тренировочного занятия

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 определенные сочетания нагрузок различной направленности, усиливающие кумулятивный тренировочный эффект. Нужно грамотно планировать программу 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.

Общее распределение нагрузки по основным разделам подготовки на различных этапах спортивной деятельности в гребном слаломе практически совпадает с греблей на байдарках и каноэ (табл. 12).

Распределение учебных часов по годам обучения гребцов

п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап			Этап спортивного совершенствования			Этап высшего спортивно-го мастерства
		1-й год	2-й год	3-й год	1-2-й год	3 год .	4 год	1-й год	2-й год	Свыше 2-х лет	Весь период
1	Участие в соревнованиях	-	10	10	30	36	36	70	70	70	Свыше 70
2	Прием контрольных нормативов	2	4	4	6	10	10	10	10	10	12
3	Специальная физподготовка (в т.ч. техн. и такт.)	64	120	120	200	250	250	300	300	300	900
4	Общая физподготовка, специальная силовая подготовка	156	210	210	210	240	240	280	280	280	350
5	Психологическая подготовка, воспитательная работа	8	18	18	24	26	26	31	31	31	40
6	Теоретическая подготовка	30	30	30	24	30	30	20	20	20	30
7	Восстановительные мероприятия	-	-	-	18	52	52	52	52	52	120
8	Инструкторская и судейская подготовка				10	10	10	19	19	19	-
9	Медико-биологический контроль	4	4	4	6	6	6	10	10	10	36
	Всего часов	264	396	396	528	660	660	792	792	792	1472

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Это один из основных вопросов организации учебно-тренировочного процесса. По техническому обеспечению гребной слалом можно отнести к сложнотехническим спортивным дисциплинам. Главным спортивно-техническим сооружением, служащим для специализированной подготовки к проведению соревнований, является специализированный гребной канал. На нем гребцами-слаломистами отрабатывается специальная техническая подготовка и частично специальная физическая. В России пока таких каналов нет. Для тренировочного процесса в некоторых городах используют приспособленные водосбросные каналы электростанций или других гидротехнических сооружений, а также участки рек, по своим природным характеристикам частично удовлетворяющих требованиям, предъявляемым к специализированным каналам.

Для общефизической подготовки используется обычный спортивный зал с игровым и гимнастическим инвентарем и тренажерный зал. Для занятий в тренажерных залах используются обычные тренажеры. Есть попытки создания специализированных тренажеров для гребного слалома. Но промышленностью они пока не выпускаются. В зимнее время в общефизическую подготовку входят лыжи, тренажерный зал, игровой зал, а также бассейн. Для лыжных занятий можно использовать любой лыжный инвентарь, так как целью является общефизическая подготовка, а не высокие спортивные показатели.

Для проведения занятий на воде со спортсменами групп начальной подготовки используются весла и лодки отечественного производства, а также другие лодки, удовлетворяющие по своим техническим характеристикам поставленным задачам.

Для занятий спортсменов учебно-тренировочных групп используются лодки и весла более высокого качества, индивидуальное снаряжение из более легких и прочных материалов. Каждый спортсмен подгоняет лодку по своим параметрам, оборудует и ремонтирует ее, следит за готовностью к стартам.

Для занятий спортсменов групп спортивного совершенствования используются весла, лодки и индивидуальное снаряжение ведущих производителей. Это дорогостоящее снаряжение высокого качества, удобное в эксплуатации, закрепляется за спортсменом под личную ответственность.

Для организации летних учебных сборов, лагерей, выездов сборных команд на соревнования областного, регионального и российского уровня учебное учреждение должно иметь комплект туристского бивуачного снаряжения для размещения спортсменов в полевых условиях, так как большинство летних соревнований областного, регионального и российского уровней проводятся с размещением в полевых условиях. Более того, это должны быть функциональные комплекты: для большого лагеря на 30-40 человек для групп НП и частично УТ и для сборов и соревнований сборных команд на 7-15 человек групп УТ и СС.

В последние годы все ведущие школы гребного слалома России стали использовать для проведения учебно-тренировочных сборов и участия в соревнованиях микроавтобусы, специальные автоконструкции для перевозки лодок и другой автотранспорт. Это значительно упрощает организационные и бытовые проблемы сборных команд, так как одновременно решается вопрос доставки специального и бивуачного снаряжения, в некоторых случаях питания, самих спортсменов и самое главное - **спортивных лодок**.

Наличие автотранспорта решает почти все вопросы хозяйственного обеспечения лагеря во время сборов и соревнований, подвоза лодок и спортсменов к месту тренировок и стартов. Экономически это значительно дешевле по сравнению с использованием для этих целей железных дорог, авиа и найма автомашин во время сборов.

IV ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ГРЕБЦОВ-СЛАЛОМИСТОВ

1. ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Задачи и преимущественная направленность тренировок:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к спортивным занятиям и гребному слалому;
- разносторонняя физическая подготовка;
- развитие понимания техники гребли;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- выявление задатков и способностей в спортивной деятельности;
- привитие интереса к участию в спортивных соревнованиях.

Для занимающихся в группах начальной подготовки необходимо участие в течение года в 2-3 соревнованиях* по ОФП и в 3-6 соревнованиях по гребному слалому в своей возрастной группе. По окончании второго года обучения юный спортсмен должен выполнить норматив III или II юношеского разряда по гребному слалому.

Учебный материал для групп начальной подготовки

1. Теоретическая подготовка

1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития гребного слалома

Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития гребного слалома как вида спорта в России и за рубежом.

Характеристика современного состояния гребного слалома. Особенности гребного слалома как вида спорта.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение спортсмена

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований в природной среде, на водоеме. Обеспечение безопасности участников (умение плавать, емкости непотопляемости судна, действия при перевороте, буксировка лодки, слив воды из лодки, индивидуальные средства защиты, страховка товарища).

Снаряжение гребца-слаломиста: каска, спасательный жилет, фартук, влагозащитная куртка, неопреновая одежда, обувь, шапочка, варежки. Подготовка инвентаря и снаряжения при различных погодных условиях. Хранение и уход за ним.

1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

Учебный план для групп начальной подготовки

п/п	Тема занятий	Год обучения	
		1	2-3
1	Теоретическая и тактическая подготовка		
1.1	Вводное занятие. История возникновения и развития гребного слалома	2	
1.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение спортсмена	4	4
1.3	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	2	2
1.4	Типы спортивных судов гребного слалома и других водных видов, их оборудование, весла	4	4
1.5	Краткая характеристика техники гребного слалома	8	8
1.6	Представления о тактике прохождения дистанции	6	6
1.7	Основные положения правил соревнований по гребному слалому	4	4
1.8	Основы туристской подготовки	4	4
1.9	Воспитательная работа	8	18
Итого		42	48
2	Практическая подготовка		
2.1	Общая физическая подготовка	156	210
2.2	Специальная физическая подготовка	64	120
2.3	Контрольные упражнения и соревнования	2	18
Итого		222	348
Всего часов		264	396

1.4. Классификация спортивных судов гребного слалома, их оборудование

Весла. Каяк, каноэ, каноэ-двойка. Кану-поло. Катамаран. Рафт. Отличия управления судами. Характерные конструкции. Дополнительное оборудование.

Национальные родоначальники спортивных судов: эскимосская байдарка, хантыйский облас, индейское каноэ, каяк. Их устройство, изготовление.

Весла байдарочные, канойные, распашные. Материалы и изготовление весел.

Современные спортивные весла: канойные, байдарочные. Материалы, характеристики.

1.5. Краткая характеристика техники гребного слалома

Техника переноски лодки, весла и снаряжения. Центр тяжести лодки и гребца. Техника посадки спортсмена в лодку. Причаливание, выход спортсмена из лодки.

Этапы подготовки спортсменов гребцов-слаломистов _

Теория техники движения судна по гладкой воде. Виды гребков. Инерция судна.

Теория техники движения судна по бурной воде. Струи, противотоки, «тень камня». Крен судна, траверс водного потока. Работа веслом.

1.6. Представления о тактике прохождения дистанции

Что такое дистанция. Направление и скорость течения воды, расход воды в куб. м за с. Трассы в бассейне и на гладкой воде. Трассы на бурной воде.

Разгон судна. Использование силы инерции судна на гладкой воде. Начало взятия ворот. Окончание взятия ворот. Угол атаки. Подготовка к взятию следующих ворот.

Особенности тактики в различных видах соревнований по гребному слалому.

1.7. Основные положения правил соревнований по гребному слалому

Правила соревнований. Цели и задачи соревнований. Классификация соревнований. Возрастные группы.

Участники соревнований. Подготовка к соревнованиям. Права и обязанности участника соревнований. Техническая информация о дистанции.

Старт, финиш участника соревнований. Спортивная этика участников соревнований. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей.

1.8. Основы туристской подготовки

Природные условия в местах проведения учебно-тренировочных сборов и соревнований. Личное и групповое туристское снаряжение. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря.

Распределение временных и постоянных обязанностей в лагере. Обеспечение безопасности при проведении лагеря в полевых условиях.

2. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

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

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

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной назад. Бег на носках. Бег с изменением направления движения и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки, отжимания в упоре лежа, подтягивание на турнике.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Перетягивание каната.

Игры на воде. Плавание в спасательном жилете, с предметами в руках, без помощи ног. Пересечение вплавь водной струи.

Бег на лыжах от 5 до 10 км.

Упражнения на развитие быстроты. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке. Кувырки вперед, назад. Прыжки в высоту, через планку, поваленное дерево, с одной и двух ног. Бег с «подныриванием» под планку, наклоненные деревья. Бег-слалом между деревьями: на время, с применением шеста, закрепленного на веревке. Упражнения на равновесие.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения с поворотами, наклонами туловища, на растяжку мышц ног, рук. Эстафеты с применением элементов типа «мышеловка», «нора», качающейся веревки.

2.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов гребцов-слаломистов. На этапе НП это будет: быстрота реакции, силовая выносливость, комплекс упражнений на воде для начинающего слаломиста.

Упражнения на развитие быстроты реакции. Физические упражнения в медленном темпе с остановками. Серия одинаковых упражнений, выполняемых в различных темпах.

Упражнения на развитие силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук, лежа на гимнастической скамейке. Отжимание туловища из положения лежа. Приседания на двух, одной ноге. Прыжки и мно-госкоки на одной и двух ногах. Бег на руках. Подтягивание на турнике.

Длительная равномерная гребля на гладкой воде с различным началом и концом гребка. Стартовые гребки. Техника изменения направления движения.

Равномерная гребля на воде с небольшим течением, траверс течения, чалка судна.

2.3. Тактико-техническая подготовка

Тактико-техническая подготовка спортсмена на этапе НП направлена на обучение положению туловища, рук и ног во время гребли, различных видов гребков, работы веслом, работы корпусом гребца с учетом движения судна по запланированной линии движения; правильному положению рук на цевье весла, хват. Обучение фазам различных гребков. Обучение правильному положению рук при различных видах гребка. Обучение правильному положению лопасти весла относительно судна при различных видах гребка.

Упражнения для развития чувства равновесия и приемы удержания судна на ровном киле. Упражнения по обучению положению корпуса спортсмена при различных видах гребков. Крены, загрузка и разгрузка носа и кормы.

Обучение техническим приемам удержания судна в заданном направлении. Упражнения техники прямого, направляющего и обратного гребка. Техника зацепа, подтяга. Совмещенные гребки. Гребки, поддерживающие скорость.

Тактическое выполнение запланированной линии движения судна по заданной трассе. Собственная оценка движения на трассе. Оценка движения соперников.

Выбор вариантов движения между воротами. Выбор технических приемов при взятии ворот.

2.4. Контрольные упражнения

Контрольные упражнения предназначены для оценки физической подготовленности спортсмена.

Соревнования служат для оценки спортивного мастерства занимающегося. Физическая подготовленность и спортивное мастерство служат показателями для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки.

При переводе спортсмена учитываются действия по сохранению динамического равновесия (баланса) во время гребли, действия по удержанию заданного курса на слабой струе, умение выполнять эскимосский оборот у берега или от предметов, умение выполнять технические приемы - подтягивание лодки к веслу, гребок по дуге от носа лодки, гребок по дуге от кормы лодки, гребля кормой вперед.

Для перевода спортсмена на следующий этап подготовки необходимо иметь III или II юношеский разряды по гребному слалому и выполнить следующие контрольные нормативы (табл. 15).

Контрольные нормативы для занимающихся в группах НП

№ п/п	Виды упражнений	Пол	Удовлетворительно	Хорошо	Очень хорошо	Отлично
1	Подтягивание на перекладине, раз	д.	1	3	5	7
		м.	2	5	8	10
2	Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин	д.	5	10	15	20
		м	10	15	20	25
3	Сгибание туловища, сидя на наклонной доске 40°, руки за головой, кол-во за 1 мин	д.	10	15	20	25
		м.	15	20	25	30
4	Жим штанги лежа, 10 кг за 1 мин, раз 15 кг	д.	15	20	25	30
		м.	20	25	30	35
5	Тяга штанги лежа, 10кг за 1 мин, раз 15 кг	д.	15	20	25	30
		м.	20	25	30	35
6	Плавание, м	д.	Держаться на воде	Проплыть 15 м	Проплыть 25 м	Проплыть 50 м
		м.				
7	Подъем переворотом на перекладине, раз	м.	1	2	2	3
8	Упражнение на координацию. Прыжком ноги врозь, правая рука вперед, левая назад	д. и м.	В медленном темпе	В среднем темпе	В быстром темпе	В максимальном темпе
9	Задержка дыхания под водой, с	д.	10	12	15	20
		м.	12	15	20	25
10	Бег 60 м, с	д.	12,0	11,2	11,0	10,8
		м.	11,0	10,6	10,4	10,2
11	Кросс 2 км 3 км	д.	Пробежать без учета времени			
		м.				
12	Прыжок в длину с места, м	д.	1,45	1,55	1,6	1,65
		м.	1,6	1,7	1,75	1,8
13	Бег на лыжах 3 км, мин.	д.	32	30	29	28
		м.	25	23	22	21

Примечание: д. - девочки, м. - мальчики.

Показатели подготовки спортсменов групп НП

Спортсмены принимают участие в соревнованиях школы, города, некоторые - области.

На этом этапе обучения предусматривается выполнение III или II юношеских разрядов. Отдельные спортсмены выполняют I юношеский разряд. По окончании второго года обучения некоторые спортсмены могут входить в состав сборных команд школы, города.

Показателями технической подготовки на этапе НП 1-2-го годов обучения является овладение техникой гребли на спокойной воде, техникой гребли на слабо-бурной воде в соревновательных условиях, обязательное овладение техникой эскимосского оборота.

Показателями физической подготовки является ежемесячная сдача контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке, овладение правильной техникой выполнения всех контрольных упражнений.

Самое главное - появление устойчивого интереса к занятиям спортом в целом и гребным слаломом в частности.

2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ (УТГ) 1-2-ГО ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

(этап начальной специализации)

Задачи и преимущественная направленность тренировок:

- 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 являются: способность сохранять высокий уровень психических процессов в условиях нарастающего физического утомления, умение концентрировать и реализовывать максимальные физические возможности за короткий срок времени. Поэтому в учебно-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 учебно-тренировочных сборов на бурной воде. Примерное соотношение объемов годовой учебной и тренировочной нагрузки и распределений ее по месяцам представлено в таблицах 16 и 17.

Учебная программа для учебно-тренировочных групп 1-2-го годов обучения (этап начальной специализации)

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.

Таблица 16

Примечания:

- разбивка учебных часов специальной и общефизической подготовки спортсменов в летний период у каждого тренера школы значительно отличается от примерного плана в зависимости от условий и возможностей спортивной школы;

- разбивка учебных часов специальной подготовки условна. Приведено примерное количество часов. Их объем и соотношение зависят от климатических условий местонахождения спортивной школы, возможности проведения сборов и других условий ведения учебного процесса;

- в период занятий спортсменами в УТ-1 и УТ-2 обычно происходит определение их по специализации: К-1м, С-1 и С-2. Учебные планы спортивных групп каждого тренера должны учитывать и этот фактор;

- понятие «бурная вода» соответствует уровню квалификации спортсменов 1, 2-го годов обучения в учебно-тренировочных группах с учетом индивидуальных способностей;

- годовой учебный план на каждую учебно-спортивную группу должен учитывать время отпуска тренера-преподавателя.

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 учебно-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 (врожденные способности, 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 учебно-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, упражнения на развитие и укрепление вестибулярной системы, акробатические упражнения и занятия 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 анаэробный 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 УТГ (базовый период)
при шестиразовых 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-й зоне интенсивности.

Круговая тренировка в тренажерном зале - до 1 мин в 3-4 зонах 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 60 и 100 м. Прыжки с места в длину. Переменная гребля на тренажерах с контролем техники до 40 с. Круговая тренировка с легкими весами длительностью 20-30 с.

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-й зонах 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 2 минут.

Круговая тренировка, силовые упражнения с весом (40-60% от тах), двухминутная работа - 3-4-я зоны интенсивности.

На каждом занятии в разминочной или 3 части по усмотрению тренера должны быть включены упражнения на развитие координации, равновесия, ловкости, вестибулярного аппарата и обязательно на растяжку мышц.

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° с закрытыми глазами;

- прыжки и бег с преодолением препятствий, с элементами вращений и кувырков;

- кувырки вперед, 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° 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: подъем 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

Основная цель технико-тактической подготовки на этапе начальной спортивной специализации - закрепить навыки работы слаломиста с веслом, лодкой и водой; достичь стабильности выполнения движений и устойчивости двигательного навыка.

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.

2.3. Контрольные упражнения (табл. 18)

Контрольные упражнения и соревнования для УТГ 1-2-го годов обучения

Контрольные упражнения	Пол	Оценка			
		удовл.	хорошо	очень хорошо	отлично
Разгибание рук в упоре лежа; кол-во раз за 1 мин	д.	20	25	30	40
	м.	25	30	35	50
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	д.	3	5	7	10
	м.	5	8-10	15	18
Уголок в висе до перекладины, 1 мин	д.	10	13	15	20
	м.	15	18	20	25
Подъем с переворотом, раз	д.	2	3	4	6
	м.	3	5	8	10-12
Жим штанги лежа, 15 кг 1 мин 20 кг	д.	15	25	35	45
	м.	15	25	35	45-50
Тяга штанги спиной лежа за 1 мин	д.	10	12	15	25
	м.	15	17	20	30
Плавание, 50 м выполнить	д.	1.10,0	1.00,0	55,00	48,6
	м.	1.05	58,0	52,3	45,6
Кросс, 2 км выполнить 3 км	д.	18 мин	15 мин	12 мин	10 мин
	м.	20 мин	18 мин	17 мин	15 мин
Лыжи, 3 км выполнить 5 км	д.	23 мин	20 мин	18 мин	16 мин
	м.	28 мин	26 мин	24 мин	22 мин

Примечание: д. - девочки, м. - мальчики.

Показатели подготовки спортсменов учебно-тренировочных групп 1-2-го годов 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 УТГ у спортсменов должны быть выполнены нормативы I юн. - III спортивного разряда по гребному слалому. По окончании второго учебного года у спортсменов должны быть выполнены нормативы III-II спортивных разрядов по гребному слалому. Спортсмены индивидуально входят в состав сборных команд школы, города, федерального округа.

Показателями технической подготовки на этапе УТГ 1-2-го годов обучения являются: 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 являются: 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 понятиями «методы тренировки», «зоны интенсивности», «аэробные» и «анаэробные» нагрузки. Умение осуществлять самоконтроль по пульсу.

3. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ (УТГ) 3-4-ГО ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ (этап углубленной подготовки)

Задачи и преимущественная направленность тренировок:

- 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 растет, 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. Основополагающим является положение о том, что нагрузки должны быть адекватны возрастным особенностям спортсмена и ориентированы на уровень, характерный для высшего спортивного мастерства.

- учащиеся 3-го года обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 2-3-х соревнованиях по ОФП и в 7-8-ми соревнованиях по гребному слалому;

- учащиеся 4-го года обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 2-4-х соревнованиях по ОФП или смежным видам спорта и в 9-10-ти соревнованиях по гребному слалому;

- разбивка специальной и общефизической подготовки спортсменов в летний период дана примерно, у каждого тренера различных школ разбивка будет значительно отличаться от примерного плана;
- на этом этапе учебно-спортивной подготовки необходимо организовать непрерывный учебный процесс с учетом календаря сборов, соревнования и отпусков тренеров отдельно для спортсменов, входящих в сборную города, федерального округа и страны;
- в разделе «Специальная подготовка» указаны показатели, соответствующие нормативной разбивке. Для спортсменов, входящих в составы различных сборных команд, планирование нагрузок и разбивка часов осуществляется руководителями соответствующих сборных команд;
- для спортсменов, выезжающих на летние сборы в качестве инструкторов с группами НП и УТ первых лет обучения, указанная разбивка является примерной.

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 учебно-тренировочного этапа подготовки. Пути повышения спортивного мастерства слаломистов.

Этапы подготовки спортсменов гребцов-слаломистов 25

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 учебно-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 годичного цикла тренировки в гребном слаломе. Особенности тренировки в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла. Значение и место соревнований в учебно-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). Методика 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 учебно-тренировочном процессе отводится физической подготовке. Из всего многообразия упражнений 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 - плаванию и специальным упражнениям, развивающим гибкость.

Основной задачей силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. Основным методом накопления мышечной силы у гребцов-слаломистов является метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего и околосреднего веса.

Основными средствами развития общей и специальной выносливости являются 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 интервальный, повторный, переменный метод тренировки, а также продолжительная гребля с интенсивностью на уровне индивидуального АнП (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 способности самостоятельно и оперативно решать двигательные задачи в возникающих ситуациях. Объем тактической подготовки сформирован таким образом, чтобы слаломист мог реализовать приобретенные тактические знания на основе своей физической и технической подготовленности. Умение быстро и экономично передвигаться по бурной воде является важной составляющей частью технико-тактического мастерства гребца-слаломиста. На данном этапе подготовки происходит углубленное изучение и совершенствование техники гребли на бурной воде с постепенным возрастанием сложности водного потока.

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-кевлар, стекловолокно. Методика склеивания сложных трещин, дыр. Вспомогательное снаряжение.

2.4. Контрольные упражнения (табл. 21)

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для гребцов-слаломистов 3-4-го годов обучения в УТГ

Контрольные упражнения	По л	Оценка			
		удовл.	хорош о	очень хорош о	отл.
Разгибание рук в упоре лежа; кол-во раз за 1 мин	д.	25	35	45	55
	м.	40	500	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 перекладине, раз	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 15 кг лежа, раз за 2 мин 20 кг	д.	40	55	90	120
	м.	60	80	100	140
Жим штанги лежа на максимальный 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, 100 м выполнить	д.	3,00	2,50	2,30	2,15
	м.	2,40	2,30.	2,15	2,00
Кросс, выполнить 3 км 3 км	д.	20,0	17,30	15,30	15,00
	м.	18,0	16,30	13,50	13,20
Лыжи, выполнить 5 км 10 км	д.	24 мин	23 мин	22 мин	20 мин
	м.	45 мин	43 мин	41 мин	39 мин

**Показатели подготовки спортсменов
учебно-тренировочных групп
3-4-го годов обучения**

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

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

Показателями физической подготовки является 100%-ное 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 учебно-тренировочных групп 3-4-го годов обучения должны выполнять и подтверждать нормативы II, I и КМС спортивных разрядов.

3. ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

4.

Задачи и преимущественная направленность тренировок

Основные требования по видам подготовки:

- *техническая подготовка* - формирование эффективной техники гребли на соревновательных скоростях, овладение техникой взятия ворот на сложных участках трассы (на валах, бочках, крутых «змейках» на струе.), разработка и разучивание индивидуального прохождения трассы;

- *физическая подготовка* - создание специальной базы для многолетнего роста спортивных результатов по всем видам подготовки; дальнейшее развитие силовой выносливости и скоростно-силовых качеств;

- *тактическая подготовка* - овладение различными тактическими приемами распределения скоростных режимов, навыками борьбы в различных погодных условиях;

- *соревновательная подготовка* - моделирование прохождения дистанции на различных скоростях, тренировка стартов, финишных ускорений, участие в контрольных и основных соревнованиях, тренировка в спарринге, формирование самостоятельности, психической устойчивости к нагрузкам и стрессам;

- *теоретическая подготовка* - формирование научных знаний о развитии двигательных качеств, владение знаниями биохимических процессов, происходящих в организме во время тренировочных нагрузок, чтение литературы о спортивной фармакологии, умение распознавать динамику водного потока, подбор средств тренировки.

В виде спорта, связанном с прохождением разнообразных дистанций, различных по рисунку воды, рекомендуется стартовать 3040 раз в год. Сосредотачиваются на главных стартах сезона. Остальные соревнования подбираются так, чтобы они способствовали успеху в главных соревнованиях. Такой плотности соревновательной подготовки по гребному слалому можно добиться, только участвуя в круглогодичном календаре подготовки сборной команды страны.

Как правило, если большинство спортсменов групп СС второго и последующих лет обучения являются студентами физкультурных

факультетов или спортсменами-инструкторами учреждений, где они занимаются, то на этапе спортивного совершенствования окончательно формируется становление дальнейшей профессиональной деятельности спортсмена.

Примерное соотношение объемов годовой учебной и тренировочной нагрузки и распределения ее по месяцам представлено в таблицах 22 и 23.

Учебная программа для групп спортивного совершенствования

1. Теоретическая подготовка

1.1. Основы совершенствования спортивного мастерства в гребном слаломе

Соответствие нагрузки соревновательной деятельности. Приемы и методы повышения умственной работоспособности.

1.2. Анализ соревнований по гребному слалому

Методы анализа техники гребного слалома, использованной на соревнованиях. Время победителя. Путь движения по трассе и методы взятия ворот победителя и призеров соревнований. Ошибки спортсмена, их причины. Систематизация ошибок. Хронометраж тренировок и соревнований.

Особенности соревновательной деятельности квалифицированных слаломистов. Индивидуальная оценка технико-тактического мастерства и физической подготовленности спортсменов учебной группы. Развернутый анализ ошибок. Корректировка тренировочных программ.

1.3. Психологическая подготовка на этапе спортивного совершенствования

Особенности психологической подготовки в гребном слаломе. Средства и методы психологической подготовки. Формирование спортивной мотивации.

Ведущие психические качества спортсмена-слаломиста. Психологический стресс, регулирование стресса. Типичные психические качества спортсменов элитного уровня. Психологическая готовность к соревнованиям.

Психологическая подготовка слаломиста к соревнованиям. Основные сбивающие факторы на соревнованиях по гребному слалому. Постановка цели и задач участия в соревнованиях. Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей. Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. Диагностика психических качеств спортсмена-слаломиста. Послесоревновательные психические состояния спортсмена.

1.4. Восстановительные средства и мероприятия *Методы и средства восстановления спортивной работоспособности.* Влияние занятий спортом на сердечно-сосудистую систему человека. Частота сердечных сокращений (ЧСС).

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочного процесса, чередование нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, положительные эмоции.

Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины, растения-адаптогены.

Особенности применения восстановительных средств на различных этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий и учебно-тренировочных занятий в условиях спортивного лагеря.

2. Практическая подготовка

2.1. Общая и специальная физическая подготовка

Годовой цикл квалифицированных слаломистов состоит из 280320 тренировочных дней, зачастую при двух-трехразовых занятиях в день.

Особое внимание нужно обратить на разнообразие условий тренировок, так как однообразие нагрузок и мест занятий приводит к быстрому утомлению спортсмена. Поэтому предпочтительнее построение нагрузки, включение в тренировку занятий в спортивном зале, стадионе, на различной местности, на гладкой воде и др.

В годичном цикле подготовки, независимо от периодов, нагрузка по интенсивности должна соответствовать соревновательному характеру не менее чем на 55-65%, а по подбору средств - не менее чем на 80-85%.

Принимая во внимание нежелательную адаптацию организма спортсмена к повторяющимся одинаковым тренировкам, объем нагрузки в недельных циклах следует распределять вариативно, планируя ударные и резко сниженные. В ударных микроциклах тренировочные нагрузки большого объема сочетаются с высокой интенсивностью, а изменение самой нагрузки должно варьироваться в пределах 3-5 раз в течение недельного цикла подготовки. Особенно важно рационально спланировать нагрузки по неделям в предсоревновательном месячном цикле.

В основе подготовки слаломистов на этапе спортивного совершенствования должны лежать соревнования, модели соревновательной деятельности и тренировки в соревновательных режимах.

2.2. Техничко-тактическая подготовка

На этапе спортивного совершенствования целью технико-тактической подготовки является отработка технических приемов гребного слалома на соревновательной и вышесоревновательной скоростях.

Основные задачи технико-тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования:

- системное восприятие дистанции и местности, действия в экстремальных условиях при дефиците времени и информации;
- совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена;
- обеспечение согласованности двигательной и вегетативной функций и максимальная реализация функционального потенциала;
- развитие догадки, интуиции, состояния идеального исполнения.

На данном этапе тренировки спортивное совершенствование технико-тактического мастерства проводится в ходе выполнения специальной физической нагрузки. Для тренировки необходимо создать условия, когда совершенствование технико-тактических навыков проходит при нехватке информации: не читается с воды дистанция и т.п.

Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления.

Эта стадия технико-тактического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки спортсмена-слаломиста, пока он стремится к улучшению своих результатов.

На этапе спортивного совершенствования спортсмен, овладевший высоким уровнем технико-тактического мастерства, способен «заглядывать в будущее» - строить вероятностный прогноз и использовать его для организации действий. У квалифицированных спортсменов отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий - чувство развиваемых усилий, чувство воды, предельная концентрация внимания, эффект панорамного видения, замедленное течение времени, быстрота мышления и т.п. Все это способствует достижению высокого спортивного результата.

Контрольные нормативы спортсменов групп спортивного совершенствования

№ п/п	Наименование контрольного норматива	Пол	Оценка			
			удов- летв.	хорошо	очень хорошо	отл.
1	Разгибание рук в упоре лежа, 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 в 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, 20 кг раз за 2 мин 25 кг	д.	35	50	65	80
		м.	60	80	100	120
6	Тяга штанги до груди 15 кг лежа, раз за 2 мин 25 кг	д.	35	50	65	80
		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, 100 м, 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
12	Прыжок в длину с места, см	д.	150	180	200	220
		м.	180	200	220	250
13	Кувырок вперед, 30 с	д.	10	15	20	25
		м.	15	20	25	30

Показатели подготовки спортсменов групп спортивного совершенствования

Спортсменами групп спортивного совершенствования предусматривается выполнение нормативов на звание «Мастер спорта России», постоянное подтверждение норматива разряда «Кандидат в мастера спорта», участие во всех российских календарных соревнованиях по гребному слалому, а также в индивидуальном порядке в соревнованиях европейского и мирового рангов.

Показателями технической подготовки являются: выполнение правильного гребка в соревновательных условиях, применение всех элементов управления лодкой во время прохождения трассы на соревнованиях.

Показателями физической подготовки является 100%-ная сдача нормативов по ОФП, СП, запланированных программой, достижение прогнозируемых результатов.

Показателями технической подготовки являются осознанное восприятие всего учебного плана, умение анализировать отработанный материал, видеть и исправлять технические и практические ошибки.

Знание теоретического материала по программе.

Сдача зачетов.

V

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

(ролевые игры, психологические задачи и тесты и др.); создание общей психологической подготовленности к соревнованиям.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В группах начальной подготовки 2-го года и учебно-тренировочных группах 1, 2-го годов 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 т.д.

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

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

VI 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: гражданское и нравственное.

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 происходит 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 рубеж, большого 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 одну 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, чтобы его заявленные ценности совпадали с реальными делами на практике. Тренер должен воспитывать морально-волевые качества учеников. Только эти качества обеспечивают трудолюбие, преодоление трудностей, стремление к победе. Важную роль наглядного примера играют ведущие спортсмены. Еще одним значимым элементом воспитательной работы являются стенды спортивной славы спортивных школ, музеи и различные памятные сооружения, связанные со спортом.

VII ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА

Целью инструкторской и судейской подготовки является профессиональная ориентация и в дальнейшем подготовка тренеров-преподавателей по гребному слалому, а также формирование резерва добровольных помощников при ведении 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 почти всегда бывают задействованы сами спортсмены.

1. СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА

Судейскую подготовку необходимо начинать с 1-го года обучения (табл. 25). Основная задача этих занятий - подготовка судей по гребному слалому различного уровня в зависимости от индивидуальных способностей учащихся.

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

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

В группах спортивного совершенствования теоретическая подготовка спортсменов заключается в изучении прав и обязанностей главных судьи и секретаря, начальника дистанции и дизайнера, коменданта; в планировании дистанций, разработке технической информации, составлении положений о соревнованиях. Практическая подготовка спортсменов групп СС заключается в практике судейства в качестве начальника дистанции, заместителя главного судьи или секретаря на соревнованиях школьного и городского уровней.

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

2. ИНСТРУКТОРСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

В группах УТ 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 УТС и соревнований в летнее время в полевых условиях и др.) и т. д. Распределением этих обязанностей занимается тренер, исходя из личных качеств спортсмена.

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

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

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

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

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

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

VIII МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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

1. 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, определяющими уровень спортивных достижений.

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

2. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

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

Спортивная медицина (Макарова Г.А., Локтев С.А) включает в восстановительные мероприятия три группы средств: педагогические, психологические и медико-биологические.

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

При нерационально построенном тренировочном процессе другие восстанавливающие средства являются неэффективными.

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

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

Медико-биологические средства восстановления спортсменов проводятся в зависимости от уровня подготовленности учебных групп (НП, УТ, СС, ШВСМ), индивидуального состояния каждого спортсмена (переносимость того или иного вида восстановительных средств, травма и

др.), а также в связи с периодом учебно-тренировочных занятий (УТС, соревнования, окончание микроциклов, периодов и года и др.).

3. МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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

Медицинская аптечка. При организации занятий в природной среде, при переездах на учебно-тренировочные сборы тренер должен иметь с собой медицинскую аптечку, знать действия находящихся в ней медицинских препаратов и приемы оказания доврачебной помощи.

4. ВОПРОСЫ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ СПОРТСМЕНА

Проблема личной гигиены гребца-слаломиста, как и представителей других видов спорта, рассматривается многоаспектно.

Это гигиена питания, куда входят такие понятия, как качество продуктов питания, сбалансированность по калориям, белкам, углеводам и др. Занимающиеся в группах НП и УТ должны соотносить свои личные вкусы с необходимостью сбалансированного питания. Спортсмены групп СС и ШВСМ должны соотносить свое меню с рекомендациями тренера или врача команды, особенно на сборах и соревнованиях.

Это предметы личной гигиены. У гребцов-слаломистов в данную группу входят и медикаментозные препараты, препятствующие нарушению эпидермиса кожи, потертостям и др.

Это элементы одежды. У спортсмена на обычной тренировке, на сборах всегда должен быть сменный сухой комплект желательно несинтетической одежды, которую спортсмен одевает после занятий на воде. Тренировочную неопрезовую одежду и обувь спортсмен должен регулярно тщательно мыть и сушить.

Это меры предосторожности при ремонте лодок и весел. Стеклоткань и другие материалы лодок не должны попадать на тренировочную и повседневную одежду и другие предметы.

IX

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ ГРЕБНОМУ СЛАЛОМУ

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 течение 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 годичного 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 спортсменов включает в себя следующее:

1. Контроль за состоянием здоровья

Совместно с тренером осуществляется врачом ДЮСШ, учреждением дополнительного образования и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование рекомендуется проходить 2 раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периодов. При заболевании спортсмена необходим своевременный и тщательный врачебный уход, организация 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 неконфликтность в коллективе.

X

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ

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 т.д.) 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.).

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

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

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

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

1. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ЕСТЕСТВЕННЫХ ВОДНЫХ ПОЛИГОНАХ

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 др., в зависимости от условий); внимательный осмотр береговой линии с целью определения безопасных входов и выходов в воду; осмотр и пробное прохождение ведущими спортсменами характерных участков водной поверхности (валы, суводи, бочки, прижимы и др.); пробное прохождение каждой установленной тренировочной трассы; обеспечение береговой страховки и страховки с воды во время тренировочных занятий групп начальной подготовки; обеспечение необходимой страховки во время занятий 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 др.

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

2. ОКАЗАНИЕ ДОВРАЧЕБНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ И ДЕЙСТВИЯ ТРЕНЕРА ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ ПРОИСШЕСТВИЯХ

В случае ухудшения состояния учащегося во время тренировочных занятий в закрытых и плоскостных спортивных сооружениях тренер обязан направить его в медицинский кабинет. Во время соревнований в подобных случаях тренер должен обратиться к врачу. Во время сборов при отсутствии медицинского работника тренер должен лично доставить спортсмена в ближайшее лечебное учреждение. При этом записать время обращения больного или пострадавшего, характер травмы или жалобы, принятые меры. При обращении в лечебное учреждение тренер должен записать его адрес и название, фамилию принимавшего врача, время приема и другие необходимые данные.

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

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ПЕРЕЧЕНЬ оборудования и инвентаря по гребному слалому (приказ Госкомспорта России № 345 от 26 мая 2003 г.)

п/п	Наименование изделий	Ед. изм.	Кол-во изделий	Примечания
1	Байдарка одиночная слаломная	шт.	10	
2	Весло для каноэ-одиночки слаломное	шт.	20	
3	Весло для каноэ-двойки слаломное	шт.	40	
4	Гидрокостюмы	шт.	30	
5	Дистанция гребного слалом в комплекте:			Длина шестов - 2 м, диаметр - 5 см, окрашивается полосами по 20 см Диам. - 3-5 мм Диам. - 3 мм
5.1	- шест бело-зеленый	шт.	100	
5.2	- шест бело-красный	шт.	30	
5.3	- шест зеленый	шт.	50	
5.4	- трос металлический	п/м	2000	
5.5	- шнур капроновый	п/м	2000	
6	Жилет спасательный	шт.	30	
7	Фартуки для байдарки	шт.	20	
8	Фартук для каноэ	шт.	30	
9	Шлем слаломный	шт.	30	
Вспомогательное оборудование и инвентарь				
1	Козлы для укладки байдарок и каноэ	шт.	30	
2	Круг спасательный	шт.	5	
3	Конец спасательный	п/м	200	
4	Лодка спасательная резиновая	шт.	4	
5	Лодка с подвесным мотором	шт.	3	
6	Мотор подвесной лодочный	шт.	3	
7	Электромегафон	шт.	6	
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства				
1	Знак судейский в комплекте:			Круглые, деревянные или металлические диски диаметром 12 см с ручкой
1.1	- красный с белой цифрой 0	шт.	10	
1.2	- желтый с черной цифрой 2	шт.	10	
1.3	- желтый с черной цифрой 50	шт.	10	

2	Колокол ручной на финише	шт.	1	
3	Номера двойные для участников с 1 по 200 включительно	компл.	2	
4	Номера для ворот с 1 по 25 включительно	компл.	2	
5	Рулетка, 5 м	шт.	2	
6	Рулетка, 10 м	шт.	2	
7	Рулетка, 50 м	шт.	1	
8	Радиотелефоны	компл.	+	По потребности
9	Секундомер электронный с памятью	шт.	10	
10	Рации	компл.	10	
11	Свисток судейский	шт.	30	
12	Видеокамера	шт.	1	
13	Видеомагнитофон с монитором или телевизором	компл.	1	
Оборудование и инвентарь зала общей и специальной физической подготовки				
3	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пара	3	
4	Гиря весом 16 кг	пара	3	
5	Гиря весом 24 кг	пара	3	
6	Гиря весом 32 кг	пара	2	
7	Игла для накачивания мячей	шт.	5	
9	Кольцо баскетбольное	шт.	2	
10	Мат гимнастический	шт.	6	
12	Мяч баскетбольный	шт.	3	
13	Мяч волейбольный	шт.	3	
14	Мяч футбольный	шт.	3	
15	Насос универсальный для накачивания мячей	шт.	2	
21	Скамейка гимнастическая	шт.	4	
22	Скакалка гимнастическая	шт.	15	
23	Стенка гимнастическая	шт.	+	Количество - по возможности
24	Тренажер для специальной подготовки гребцов	шт.	4	
25	Тренажер для развития специальной силы рук	шт.	4	
26	Штанга атлетическая	шт.	2	
28	Эспандер ручной	шт.	10	

ЛИТЕРАТУРА

1. Андрис Стофро. Каяк, каноэ. - Рига-Афотс, 1986.
2. Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям. - М.: ВЛАДОС-пресс, 2002. - 176 с.
3. Булаев М.А. Гребля на байдарках и каноэ (слалом): Учебная программа по спортивной дисциплине. - Ханты-Мансийск: Полиграфист, 2005. - 52 с.
4. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. - М.: ФиС, 1989.
5. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: ФиС, 1989. - 96 с.
6. Гребной спорт: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Чупруна А.К. - М.: ФиС, 1987. - 288 с.
7. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. - М.: ФиС, 1981. - 375 с.
8. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов высших учебных заведений. - 2-е изд., доп. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2002. - 512 с.
9. Иссурин В.Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ / Под ред. Зациорского В.М. - М.: ФиС, 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. - 120 с.
12. Крюков С. Гребной слалом. Подготовка спортсмена. - М.: «Эльф ИПР», 2004. - 236 с.
13. Медицинский справочник тренера. Г.А. Макарова, С.А. Локтев. - М.: Советский спорт, 2005. - 587 с.
- Литература - 99
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.: ФиС, 1989.
16. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 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. - 912 с.
18. Табель обеспечения спортивной одеждой, обувью и инвентарем индивидуального пользования / Государственный комитет РФ по физической культуре и спорту. - М.: Советский спорт, 2004. - 160 с.
19. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем. - М.: Советский спорт, 2004. - 304 с.
20. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.

