

**Государственное автономное учреждение
Свердловской области спортивная школа по лыжному спорту**

Согласовано:
Федерация гребли на
байдарках и каноэ Свердловской области


Е. А. Салихов

« 29 » 12 2017 года

*Рассмотрена и согласована на
заседании тренерского совета*

« 27 » 12 2017 года,
Протокол № 2

Утверждаю
Директор ГАУ СО СП по лыжному
спорту


Е. Ф. Фрей

от « 29 » 12 2017 года

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта гребля на байдарках и каноэ

Программа разработана на основании
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребля на
байдарках и каноэ, утвержденного приказом Минспорта РФ от 30 августа
2013 г. № 678

Сроки реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 2 года

Тренировочный этап

(этап спортивной специализации) – 4 года

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 10 лет и старше.

Разработчики программы:
Утробина Н.С., инструктор-методист
Постыляков Ю.А., тренер высшей
категории отделения гребли на байдарках
и каноэ

г. Сысерть, 2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	9
2 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	19
2.1 Методические рекомендации по проведению тренировочных занятий	19
2.2 Методические особенности организации многолетней подготовки спортсменов в гребле на байдарках и каноэ.....	19
2.3 Программный материал для практических занятий	22
2.4 Методические рекомендации по организации психологической подготовки	33
2.5 Применение восстановительных средств	36
2.6 Требования к организации медико-биологического контроля.....	43
2.7 Антидопинговое обеспечение тренировочного процесса	44
2.8 Инструкторская и судейская практика	44
2.9 Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	46
3 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	56
4 ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	76

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по гребле на байдарках и каноэ (далее – Программа) государственного автономного учреждения Свердловской области спортивная школа по лыжному спорту (далее – ГАУ СО СШ по лыжному спорту) разработана в соответствии с приказами Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 № 678 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ» и от 24.10.2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

Программа является основным документом в планировании, организации тренировочной и воспитательной работы в ГАУ СО СШ по лыжному спорту по виду спорта гребля на байдарках и каноэ.

Коррективы в программу вносятся по мере необходимости, на основании изменений, внесенных в нормативно-правовые документы.

Данная программа реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей и подростков при занятиях греблей на байдарках и каноэ. А также физической культурой в целом: от формирования устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом до достижения уровня сборных команд России и демонстрации высоких результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях.

Главной целью спортивной подготовки является подготовка спортивного резерва в состав сборных команд России.

Программа основана на:

1. Развитии физических качеств и формирования двигательных навыков и различных сторон подготовленности;
2. Оптимальном соотношении процессов тренировки;
3. Росте объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется.

В спортивной подготовке различают 4 этапа:

- Этап начальной подготовки;
- Этап спортивной специализации;
- Этап совершенствования спортивного мастерства;
- Этап высшего спортивного мастерства.

Гребля на байдарках и каноэ – сложно координационный вид спорта. Его отличительные особенности заключаются в том, что спортсмен одновременно находится и взаимодействует с тремя условиями – вода, весло, лодка. Задача спортсмена заключается в том, что он должен продвигать лодку с учетом внешних взаимодействий, следовательно, оптимально координировать свои движения при максимальных физических нагрузках. Гребля – вид спорта в котором используются лодки двух типов: байдарки и каноэ. Является олимпийским видом спорта с 1936 года (впервые был представлен на олимпийских играх 1924 года в качестве неофициального вида).

Соревнования по гребле на байдарках и каноэ проводятся в следующих **категориях**: байдарка - мужчины, байдарка – женщины, каноэ – мужчины, каноэ-женщины.

В каждой категории участники соревнований делятся на **возрастные группы** в соответствии с Единой Всероссийской спортивной классификацией.

В каждой категории участники соревнований делятся на следующие возрастные группы:

- | | |
|---------------------|--------------------|
| - мальчики, девочки | - 11 - 12 лет |
| - юноши и девушки | - 13 - 14 лет |
| - юноши и девушки | - 15 - 16 лет |
| - юниоры и юниорки | - до 19 лет |
| - юниоры и юниорки | - до 24 лет |
| - мужчины и женщины | - не моложе 15 лет |

Официальные соревнования по гребле на байдарках и каноэ проводятся на **дистанциях**:

- для мужчин – 200, 500, 1000, 2000, 5000, 10000, 20000, 42000 м, сверхдлинные;
- для женщин – 200, 500, 1000, 2000, 5000, 20000, 42000 м, сверхдлинные.

Соревнования на дистанциях до 1000 м включительно проводятся в следующих **классах лодок**:

мужчины	женщины
байдарка одиночка К-1	байдарка одиночка К-1
байдарка двойка К-2	байдарка двойка К-2
байдарка четверка К-4	байдарка четверка К-4
каноэ одиночка С-1	каноэ одиночка С-1
каноэ двойка С-2	каноэ двойка С-2
каноэ четверка С-4	

Длинные дистанции, марафон и сверхдлинные дистанции проводятся в следующих классах лодок:

мужчины - К-1, К-2, К-4, С-1, С-2; женщины - К-1, К-2, К-4, С-1, С-2.

В соревнованиях на дистанции свыше 20 км разрешается участвовать спортсменам не моложе 18 лет (по паспортным данным).

В Положении о таких соревнованиях указывается количество этапов и их протяженность, тип старта, порядок перебежек (если они предусматриваются) и другие условия проведения сверхдлинных и марафонских дистанций.

Сочетание класса лодки и дистанции определяет спортивную дисциплину.

Сочетание класса лодки, дистанции и возрастной группы отдельной категории определяет **вид программы** (пример: K1 200м мужчины; K2 500м юниорки; C4 1000м старшие юноши; D10 500м микст).

В гребле на байдарках и каноэ виды программы, включенные в программу Олимпийских игр, считаются олимпийскими видами программы; остальные – неолимпийскими видами программы.

Специфика организации тренировочного процесса.

Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который направлен:

- на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку,
- включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях,
- осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

1) **Тренировочный процесс** подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- **перспективное планирование** (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации образовательной программы или программы спортивной подготовки;
- **ежегодное планирование**, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
- **ежеквартальное планирование**, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- **ежемесячное планирование** (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2) **Тренировочный процесс**, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

С учетом специфики вида спорта определяются особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп и планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий организации занятий и проведения спортивных соревнований подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих подготовку.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Самостоятельная работа обучающихся контролируется тренером на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио - и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуальных заданий, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).

Структура системы многолетней спортивной подготовки.

Система многолетней спортивной подготовки включает:

- систему отбора и ориентации по гребли на байдарках и каноэ, по дисциплинам данного вида спорта,
- тренировку,
- систему соревнований,
- оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

Основные элементы спортивной подготовки

1) **Тренировкой** (тренировочным процессом или спортивной подготовкой) называется процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

Цель: Подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности.

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;

- обеспечение необходимого уровня специальной психологической подготовленности;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- приобретение практического соревновательного опыта.

2) Виды подготовки:

Теоретической подготовкой называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Технической подготовкой называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Физической подготовкой называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для роста спортивных результатов.

Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

ОФП называется формирование физических качеств и развитие функциональных возможностей организма.

Средства ОФП: бег, бег на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

СФП называется формирование физических качеств и развитие специальных функциональных возможностей организма в выбранном виде гребли.

Средства СФП: специальные подготовительные упражнения, гребля в лодке, соревновательная практика.

Психологической подготовкой называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и результативного выступления в них.

Таблица 1

Структура многолетней спортивной подготовки

Стадии	Этапы спортивной подготовки				
	Название	Обозначение	Продолжительность	Период	
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	2 года	1-й год	
				Свыше 1-го года	
	Тренировочный	Т(СС)	4 года	Начальная	специализация

Максимальной реализации индивидуальных возможностей	(спортивной специализации)			Углубленная	
	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	Без ограничений	Совершенствования спортивного мастерства	
	Высшего спортивного мастерства	ВСМ		Высшего спортивного мастерства	

Таблица 2

Уровни тренировочного процесса

Уровни	Основные элементы	Время
Микроструктура	Тренировочное занятие	Для НП – до 2 часов, Т(СС) - до 3 часов, ССМ - до 4 часов, ВСМ – свыше 4 часов
	Тренировочный день занятий	При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов
	Микроцикл	≈ неделя
Мезоструктура	Мезоцикл	Цикл ≈ 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов
Макроструктура	Макроцикл	Наиболее крупные, циклически повторяющиеся звенья тренировочного процесса, решающие основные задачи многолетней подготовки.

Таблица 3

Структура основного макроцикла

Периоды	Этапы	Структура этапа
I. Подготовительный	Общеподготовительный	1-й - втягивающий мезоцикл = 2-3 микроцикла 2-й - базовый мезоцикл = 3-6 микроцикла
	Специально подготовительный	2-3 мезоцикла
II. Соревновательный	Развитие спортивной формы	4-6 микроцикла
	Предсоревновательный	2 мезоцикла
III. Переходный	Восстановительный	Зависит от этапа тренировочного процесса

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

Соревновательный период ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психологического потенциала после интенсивных и больших по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

При годичном планировании эффективно использовать несколько циклов блочной периодизации в зависимости от количества соревнований в сезоне.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Основными задачами на этапах спортивной подготовки являются:

Этап начальной подготовки:

- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие устойчивой потребности к занятиям спортом;
- всестороннее физическое развитие на основе широкого применения средств ОФП;
- овладение основами техники гребли;
- участие в соревнованиях группы, школы и других в зависимости от освоения техники гребли.

Этап спортивной специализации:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по гребле на байдарках и каноэ;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Этап высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

-повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

К основным программно-нормативным документам, регламентирующим содержание этапов спортивной подготовки гребле на байдарках и каноэ, относятся: Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ с изм., внесенными Федеральными законами № 313-ФЗ от 17.12.2009, № 358-ФЗ от 13.12.2010, № 301-ФЗ от 06.11.2011, № 237-ФЗ от 03.12.2012; и настоящая Программа.

Таблица 4

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по гребле на байдарках и каноэ.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	10-12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	1-4

Примечание:

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку, разных по возрасту и спортивной подготовленности, рекомендуется не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства более, чем на два спортивных разряда.

Таблица 5

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ

Разделы	Этапы и годы спортивной подготовки
---------	------------------------------------

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

Таблица 6

Планируемые показатели соревновательной деятельности по гребле на байдарках

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

Спортивное соревнование – это состязание среди спортсменов с целью выявления лучшего участника состязания, проводимого по

утвержденному его организатором положению (регламенту). Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки спортсменов.

Различают:

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности, выявления возможности спортсменов, а также готовности его к главным стартам. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования, наиболее социально значимые, престижные, крупномасштабные соревнования, успешное выступление на которых является основной целью на определенном этапе многолетней подготовки спортсменов. Они ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Объем соревновательной нагрузки (участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий ГАУ СО СШ по лыжному спорту отделения по виду спорта гребля на байдарках и каноэ сформирован с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта гребля на байдарках и каноэ;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией,

положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта гребля на байдарках и каноэ;

- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана спортивных и тренировочных мероприятий организации);

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

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

Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

В зависимости от условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта гребля на байдарках и каноэ осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учетом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи (таблица 7). Все соревнования годичного цикла направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена.

Таблица 7

Нацеленность соревнований и подготовка к ним на различных этапах многолетнего совершенствования.

Этапы многолетней подготовки	Цель соревнований	Результаты соревнований	Направленность подготовки
Начальная	Выявление исходного уровня спортивного результата	Выполнение заданных нормативов, приобретение начального опыта участия в	Укрепление здоровья детей, обучение основам техники вида спорта, развитие физических качеств и др.

		соревнованиях.	
Предварительная базовая	Планомерное повышение спортивного результата	Выполнение заданных нормативов	Разностороннее развитие физических кач-в, освоение разнообразных двигательных действий, формирование мотивации и др.
Специализированная базовая	Достижение заданного уровня спортивных результатов	Место и результат в главных соревнованиях, выполнение заданных нормативов	Углубленное развитие физических кач-в, разностороннее техническое совершенствование, тактическая и психологическая подготовка.
Подготовка к высшим достижениям	Достижение высоких результатов	Место в отборочных и главных соревнованиях сезона, место в мировом рейтинге	Достижение высокого уровня специфической адаптации готовности к соревнованиям.
Максимальная реализация индивидуальных возможностей	Достижением наивысших результатов	Место в отборочных и главных соревнованиях сезона, место в мировом рейтинге	Достижением максимального уровня специфической адаптации готовности к соревнованиям.
Сохранение высшего спортивного мастерства	Сохранение наивысших результатов	Место в отборочных и главных соревнованиях сезона, место в мировом рейтинге	Сохранение максимального уровня специфической адаптации готовности к соревнованиям
Постепенное снижение достижений	Сохранение высоких результатов	Место в отборочных и главных соревнованиях сезона, место в мировом рейтинге	Противодействие снижению уровня специфической адаптации готовности к соревнованиям

На первых этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко, возможно на тренировочном занятии, и без специальной подготовки к организации соревнований. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта. Далее кол-во соревнований на этапах увеличивается.

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

При поступлении в СШ должны быть:

- исключены заболевания и патологические состояния, препятствующие допуску к занятиям спортом;

- соответствие возраста уже тренирующихся и подлежащих к зачислению в группы на этапы спортивной подготовки, установленных ФССП;

Таблица 8

Требования	Этапы спортивной подготовки			
	НП	Т(СС)	ССМ	ВСМ
Возраст	С 10 лет	С 12 лет	С 13 лет	С 15 лет

- соответствие психофизической подготовке спортсменов.

Занимающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из спортивной школы по возрастному критерию.

Таблица 9

Предельная тренировочная нагрузка по количеству часов и тренировок в неделю, количество часов и тренировок в год

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

Основные формы тренировочной работы: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах,

показательные выступления.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса. Требования к предельной продолжительности сборов по этапам спортивной подготовки определены Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта гребной слалом и представлены в таблице 10.

Таблица 10

Перечень тренировочных сборов

Перечень тренировочных сборов					
№ п/ п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спорт.подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Трен.этап (этап спортивной специализации)	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
1.1.	Тренировочные сборы к предсезонной подготовке	21	21	18	
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке Чемпионатам, Кубкам, Первенствам России	21	18	14	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского

					обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период			До 21 дня и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения СПО, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта			До 60 дней	В соответствии с правилами приема

Таблица 11

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивный инвентарь			
1.	Байдарка двойка	штук	4
2.	Байдарка одиночка	штук	6
3.	Байдарка четверка	штук	2
4.	Весла для байдарки	штук	36
5.	Весла для каноэ	штук	36
6.	Весла с заууженными лопатками для байдарки	штук	12
7.	Весла с заууженными лопатками для каноэ	штук	8
8.	Каноэ двойка	штук	4
9.	Каноэ одиночка	штук	6
10.	Каноэ четверка	штук	2
11.	Подушка для каноэ	штук	16
12.	Тренажер для специальной подготовки гребцов на байдарках	штук	6
13.	Тренажер для специальной подготовки гребцов на каноэ	штук	4
14.	Фартук для байдарки	штук	16
Вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
15.	Козлы для укладки байдарок и каноэ	штук	24
16.	Круг спасательный	штук	5

17.	Спасательный трос	метр	200
18.	Лодка спасательная резиновая	штук	2
19.	Лодка с подвесным мотором	штук	2
20.	Мотор подвесной лодочный	штук	2
21.	Катер моторный для обслуживания гонок и тренировок	штук	6
22.	Электромегафон	штук	6
23.	Рация	комплект	10

Таблица 12

Обеспечение спортивной экипировкой:

№	Наименование	Ед.изм.	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
1	Велосипедные трусы	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Комбинезон гребной летний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Термобелье спортивное	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Комбинезон гребной утепленный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Комбинезон гребной летний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9	Термобелье спортивное	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

			шегося								
5	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимаю-щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Комбинезон гребной утепленный	штук	на занимаю-щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимаю-щегося	-	-	1	1	1	1	1	1

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам обучения, и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, спортивные требования по годам обучения, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

2.1 Методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Основными формами тренировочного процесса являются групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, участие в соревнованиях, тренировочные сборы, инструкторская и судейская практика.

По направленности выделяют следующие формы урочных занятий:

- учебные занятия: обучение технике гребли, обучение теории гребли на байдарках и каноэ;
- тренировочные занятия: развитие физических качеств и функциональных возможностей спортсменов, совершенствование общефизической и специальной физической подготовленности, технико-тактического мастерства;
- контрольные тренировочные занятия: контроль эффективности процесса подготовки гребцов путем приёма контрольных нормативов.

Кроме тренировочных занятий спортсмены проводят самостоятельные занятия по заданию тренера и ежедневно выполняют утреннюю разминку.

Режим тренировочной работы определяется количеством учебных часов (академических) в неделю.

Перевод на следующий этап спортивной подготовки зависит от уровня подготовки, выполнения объема тренировочных нагрузок, разряда, выполнения контрольных нормативов и состояния здоровья спортсменов.

Тренировочные группы формируются с учетом возраста и спортивной подготовленности. Занятия в группах на тренировочном этапе, этапах

совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства проводятся как групповым методом, так и индивидуально.

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

В силу специфики гребли на байдарках и каноэ организация тренировочных сборов является обязательной и играет большую роль в подготовке спортсменов.

Физическая подготовка.

Физическая подготовка является основой спортивной тренировки. Она представляет собой целенаправленный процесс формирования физических качеств у гребцов, к ним относятся: сила, выносливость, скоростные способности, гибкость, ловкость, и другие. Физическая подготовка разделяется на: ***общую физическую подготовку***, направленную на разностороннее развитие физических качеств и ***специальную физическую подготовку***, направленную на развитие специфических способностей гребца. Занятия по общей физической подготовке ведутся в обычных спортивных и тренажерных залах. В теплое время года – на открытом воздухе и водных акваториях.

Техническая подготовка.

Техническая подготовка гребцов на байдарках и каноэ направлена на формирование у спортсмена двигательных навыков специфических для этого вида спорта, отработку особенностей техники гребли. Техническая подготовка проводится на воде, на тренажере и ее объем 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 тренировочных занятий и соревновательной деятельности

Соревнования - важнейшая часть спортивной подготовки, характерная работой в зонах максимальной и субмаксимальной мощности.

Сильнейшие спортсмены стартуют на соревнованиях различного уровня в течение года до 15-20 раз (включая контрольные старты). Большинство соревнований в гребле на байдарках и каноэ, проходят весной, летом и осенью.

2.2 Методические особенности организации многолетней подготовки спортсменов в гребле на байдарках и каноэ

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

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

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

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

- Необходимо обеспечить преемственность и увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении многолетней подготовки;

- 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.

Организация тренировочного процесса на этапе начальной подготовки:

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

Организация тренировочного процесса на этапе спортивной специализации предусматривает выраженную специализацию. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Тренировочный процесс интенсифицируется.

- существенно увеличивается количество соревновательных стартов;
- система тренировки и соревнований все более индивидуализируется;
- средства тренировки приближаются по форме и характеру их выполнения к основному соревновательному упражнению, в котором специализируется гребец;

- двигательные действия, доводятся до стадии прочно закрепленных двигательных навыков;

- техника и тактика совершенствуется в усложненных условиях с применением соревновательного метода.

Юные квалифицированные спортсмены овладевают способами и приемами ведения спортивной борьбы, умением самостоятельно и

оперативно решать двигательные задачи в экстремальных ситуациях соревновательной борьбы. Формирование, углубление и расширение этих способностей является основой тактического мышления, благодаря которому спортсмен составляет правильные тактические планы действий, создает свой собственный стиль соревновательной деятельности.

В основе периодизации спортивной подготовки лежит макроцикл длительностью 12 месяцев. Каждый макроцикл включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Подготовительный период делится на обще-подготовительный и специально-подготовительный этапы, соревновательный на этапы подводящих и главных стартов.

Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства предусматривает увеличение объема тренировок с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах достигает 12 и более. Тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена.

- продолжается совершенствование спортивной техники, при этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях;

- в тактической подготовке спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения состязательной борьбы;

- основные компоненты подготовленности (специальная физическая, техническая, тактическая) находятся в оптимальном соотношении с тем, чтобы проявляться в полной мере в соревновательных условиях;

- тренировочные режимы достигают соревновательной напряженности, применяются специальные упражнения, превышающие по своему воздействию соревновательные нагрузки.

- организация тренировочного процесса требует четкой постановки цели и задач для каждого года обучения.

Это относится, прежде всего, к объему и интенсивности тренировочной работы. Для освоения нагрузок высокого объема и интенсивности, а также успешного подведения спортсменов к пику спортивной формы на период ответственных соревнований, планирование годичного тренировочного процесса может осуществляться по типу двух и трех цикловой подготовки в течение календарного года.

Для рационального планирования тренировки спортсменов необходима объективная информация о динамике общей и специальной работоспособности, функциональных возможностей организма в годичном цикле тренировки (УМО и функциональные тестирования)

На этапе высшего спортивного мастерства тренировочный процесс направлен на достижение максимальной готовности к главным соревнованиям.

- занятия характеризуются высокой интенсивностью и, соответственно, значительным объемом;

- перерывы в тренировке направлены на профилактическое восстановление с тем, чтобы предотвратить возможное перенапряжение;
- изыскиваются все возможности для роста спортивных результатов;
- основной особенностью подготовки спортсменов является повышение результативности за счет качественных сторон системы спортивной подготовки.

-объемы тренировочной работы и соревновательной деятельности повышаются незначительно (5-10 %) по сравнению с предыдущим этапом подготовки.

Основная задача этапа изыскать скрытые резервы организма спортсмена в различных сторонах его подготовленности (физической, технико-тактической, психологической) и обеспечить их проявление в тренировочной и соревновательной деятельности. Особое внимание уделяется поиску скрытых резервов в сфере тактической и психологической подготовленности.

Наиболее значимыми методическими положениями и принципами подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства являются следующие:

- **перспективное** (минимум на 2 года) планирование подготовки, комплексная увязка её составляющих и систем обеспечения (научного, медицинского, материально-технического, финансового и др.);

- **целевой подход**, согласно которому прогнозируемый конечный результат спортсмена на всероссийских и международных соревнованиях определяют содержание и характер процесса подготовки, при этом разрабатывается индивидуальная целевая перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена;

- **базовая подготовка** с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется новый уровень реализационной готовности психофизического потенциала и технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;

- **целенаправленное применение** в тренировочном процессе инновационных технологий повышения работоспособности;

- **углублённая индивидуализация** тренировочного и соревновательного процесса;

- **единство и оптимальное сочетание** нагрузки и факторов восстановления;

- **динамичность системы** подготовки, гибкое планирование, оперативная коррекция тренировочного процесса в микро- и макро-структуре в соответствии с текущим состоянием спортсмена.

2.3 Программный материал для практических занятий

Основываясь на общих закономерностях учебно-тренировочного процесса, в программе для этапа начальной подготовки, тренировочного этапа, этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства разработаны допустимые объемы видов подготовки, тренировочных и соревновательных нагрузок, определены задачи и преимущественная направленность занятий с учетом возрастных особенностей и должного уровня специальной подготовленности, характерной для спортсменов высокого класса.

Этап начальной подготовки

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа 2 года. На этапе начальной подготовки осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки. Основными задачами подготовки являются:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям по гребле на байдарках и каноэ, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение основам техники по виду спорта гребля на байдарках и каноэ;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий греблей на байдарках и каноэ.

Основные направления тренировки

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер. В основу планирования годичного тренировочного цикла положено одноцикловое планирование.

Основные цели подготовки: содействие гармоничному физическому развитию, повышение уровня двигательной активности, создание базы общей физической подготовки для эффективного обучения на открытой воде, укрепление здоровья.

Основные задачи подготовки:

- комплектование и стабилизация состава группы, развитие основных физических качеств,
- овладение основами техники гребли на воде,

- формирование специфических ощущений, содействие гармоничному физическому развитию,
- подготовка к участию в соревнованиях по ОФП,
- развитие специальной выносливости,
- подготовка к сдаче переводных нормативов, выбор вида гребли.

Содержание работы: набор, комплектование и доукомплектование группы, прием контрольных нормативов по физической подготовленности; общая физическая подготовка, изучение основ техники гребли в гребном бассейне, на тренажерных устройствах, аппаратах, изучение техники гребли в лодке (гребка в целом, его элементов, темпа и ритма гребли, управление лодкой); проведение соревнований по ОФП и СФП, сдача контрольно-переводных нормативов.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Общеразвивающие упражнения, подразделяющиеся, в свою очередь, на две подгруппы: а) общеразвивающие подготовительные; б) упражнения из других видов спорта.

В первую подгруппу включаются разнообразные упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, подсобные предметы - отягощения, ядра и др.). Сюда же включаются упражнения с сопротивлением партнеров и упругих предметов (амортизаторы резиновые, пружинные и т.п.). Наиболее широко общеразвивающие упражнения применяются в тренировке юных гребцов, а также новичков и лыжников низших разрядов. Во вторую подгруппу входят упражнения из других видов спорта, (легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр, плавания и др.). Эти упражнения применяются в основном в зимнее время года для развития физических качеств, необходимых гребцу. Упражнения подбираются так, чтобы наблюдался наибольший положительный перенос физических качеств с применяемого вида на основной вид – гребля на байдарках и каноэ. Так, для развития выносливости применяется передвижение на лыжах по пересеченной местности; для развития силовой выносливости упражнения на перекладине, с применением штанги, гири; для развития ловкости, координации движений и быстроты - спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол) и т.д.

Строевые упражнения:

- построение в шеренгу, смыкание, размыкание, перестроение в колонну;
- выполнение команд в строю на месте, в движении;

- переход с шага на бег, с бега на шаг, изменение скорости и направления движения.

Общеразвивающие упражнения:

- без предметов (фронтальным, групповым, посменным, круговым, поточно-проходным методами);
- с предметами (набивные мячи, обручи, гимнастические палки, гантели, амортизаторы, скакалки);
- на снарядах (гимнастическая стенка, скамья, бревно, брусья).

Упражнения для развития гибкости:

- кувырки, вперёд, назад, длинные, боковые, в парах, через препятствия;
- перевороты вперёд, боком;
- стойки на лопатках, руках;
- мосты, шпагаты;
- упражнения на растягивание в паре с партнёром, на гимнастической стенке, скамье, с гимнастической палкой.

Силовые упражнения:

- сгибание и разгибание рук в упоре из различных и.п.;
- подтягивание на высокой перекладине;
- лазанье по канату, шесту;
- приседание и выпрыгивая вверх на одной, двух ногах;
- упражнения с преодолением противодействия партнёра (сопротивление, стоя в паре упор руками в «замке», оказывая противодействие партнёру);
- перетягивание каната;
- приседания с отягощением (партнером, в утяжеленных браслетах, поясе, жилете);
- метание набивного мяча из различных и.п.;
- упражнения ОФП с гантелями, в утяжеленных манжетах, поясе.

Упражнения для развития быстроты:

- бег с ходу;
- бег под уклон;
- «челночный» бег;
- повторный бег на отрезках от 20-30 до 60 м;
- бег за лидером;
- бег с низкого старта без команды;
- бег с низкого старта под команду;
- страты из различных и.п.;
- упражнения ОФП на скорость с фиксацией времени;
- эстафеты, спортивные и подвижные игры.

Упражнения для развития ловкости:

- элементы акробатики;
- упражнения с разнонаправленным движением рук и ног;
- прыжки через гимнастические снаряды;
- упражнения в равновесии на гимнастической скамье;

- жонглирование и метание мячей в подвижную и неподвижную цель;
- метание мяча после кувырков, поворотов;
- спуски и повороты на лыжах;
- катание на коньках с изменением траектории движения;
- подвижные и спортивные игры.

Упражнения для развития выносливости:

- кроссовая подготовка;
- равномерный и повторный бег на длинных отрезках;
- плавание, плавание в спасательном жилете, с предметами в руках, без помощи ног, пересечение вплавь водной струи;
- марш-броски;
- туристические походы;
- ходьба на лыжах, бег на лыжах от 5 до 10 км;
- упражнения ОФП круговым методом;
- подвижные и спортивные игры в увеличенном временном режиме.

Специальная физическая подготовка.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, силовая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в гребле мышц туловища, ног, рук, имитационные упражнения и упражнения на воде для технической подготовки.

1. Упражнения для развития быстроты реакции:

- физические упражнения в медленном темпе с остановками;
- серия одинаковых упражнений, выполняемых в различных темпах.

2. Упражнения на развитие силовой выносливости: - сгибание и разгибание рук, лёжа на гимнастической скамейке;

- отжимание туловища из положения лёжа;
- приседания на двух, одной ноге;
- прыжки и многоскоки на одной и двух ногах;
- бег на руках;
- подтягивание на турнике.

3. Изучение основ техники гребли в гребном бассейне, на тренажерных устройствах, аппаратах;

4. Изучение техники гребли в лодке (гребка в целом, его элементов, темпа и ритма гребли, управление лодкой).

5. Длительная равномерная гребля на гладкой воде с различным началом и концом гребка.

Стартовые гребки. Техника изменения направления движения.

6. Равномерная гребля на воде при встречном, боковом и попутном ветре.

Технико-тактическая подготовка

Целью технико-тактической подготовки является формирование у занимающихся двигательного навыка: по сохранению равновесия, управления лодкой и выполнения гребка в целом и по элементам,

позволяющего наиболее полно использовать в соревновательной деятельности возможности их организма.

На этапе начальной подготовки проводится обучение:

- с устройством лодки и весла;
- с правилами поведения на воде и при опрокидывании в воду;
- выполнению основного и исходного положения, изучают рабочую позу и хват весла;
- отрабатывают гребок на причале и учебном станке;
- обучают выносу лодки и посадке в нее;
- вырабатывают равновесие в лодке с применением поплавков;
- изучают управление с кормовым креном и носовым рулением
- выполняют имитационные упражнения движений гребца с гимнастической палкой или веслом, сидя верхом на скамейке, на бревне или качающемся устройстве, стоя.

Основная цель технико-тактической подготовки на этапе начальной спортивной специализации – закрепить навыки работы гребца с веслом, лодкой и водой, развить специфические ощущения – чувства ритма, темпа.

Основные задачи этого этапа: достичь стабильности выполнения движений и

устойчивости двигательного навыка, закрепить в целом двигательную структуру гребка, закрепить навык сохранения равновесия и управления лодкой, обучить сохранению темпа гребли, сформировать устойчивый двигательный стереотип гребли.

Этап начальной спортивной специализации можно считать законченным, если спортсмен на воде 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 гребли.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Общая и специальная физическая подготовка

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

На тренировочном этапе в гребле на байдарках и каноэ для воспитания специальной выносливости, скоростных, скоростно-силовых качеств спортсмена следует широко использовать специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, со штангой, бег на лыжах, плавание. Ведущая роль в процессе повышения скорости и скоростно-силовых качеств должна быть отведена методу повторного использования

скоростно-силовых упражнений; в процессе повышения гибкости - плавание и специальные упражнения, развивающие гибкость.

Основными задачами силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. Основными методами воспитания мышечной силы у гребцов является метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего и выше среднего веса.

Основными средствами развития общей и специальной выносливости у гребцов является собственно гребля, кроссовый бег, бег на лыжах, плавание. Длина дистанций, скорость их преодоления и продолжительность пауз отдыха зависит от возраста, степени подготовленности спортсмена и задач, стоящих перед ним на данном этапе подготовки.

Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный и повторный, а так же продолжительная гребля с интенсивностью на уровне индивидуального АИП и соревновательный метод.

Упражнения для развития выносливости:

1. Бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс).
2. Смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега)
3. Плавание на средние и длинные дистанции.
4. Езда на велосипеде (по шоссе и кросс) и др.
5. Передвижение на лыжах по пересеченной местности

Все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, возраста и подготовленности.

Упражнение для развития силы:

1. Упражнения с отягощением собственным весом: а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях; б) подтягивание на перекладине и кольцах; в) переход из виса в упор на перекладине и кольцах (силой); г) лазание по канату без помощи ног; д) приседание на одной и двух ногах; е) поднимание ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке - в угол и, наоборот, поднимание туловища в положении лежа, ноги закреплены.

2. С внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы): а) броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях; б) вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами).

3. Упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении и т.п.

4. Упражнения на тренажерах. Используются разнообразные тренажеры с тягами через блоки и отягощениями для всех частей тела и групп мышц в различных положениях.

Величина отягощений, количество повторений, интервалы отдыха и сочетание упражнений подбираются в зависимости от пола, возраста, подготовленности и квалификации гребцов и уровня развития силы отдельных групп мышц (для ликвидации недостатков в развитии у каждого гребца индивидуально).

Упражнения для развития быстроты:

1. Бег на короткие дистанции (30-100 м).
2. Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега.
3. Беговые упражнения спринтера.
4. Спортивные игры.

Все упражнения на развитие быстроты выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений до начала ее снижения, а также в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов.

Упражнения для развития ловкости:

1. Спортивные игры.
2. Элементы акробатики.
3. Прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями.
4. Специальные упражнения для развития координации движений.

При развитии ловкости необходимо постоянно обновлять комплексы упражнений, так как они оказывают необходимый эффект лишь до тех пор, пока являются для спортсмена новыми. Применение освоенных упражнений не способствует развитию ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости:

1. Маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища).
2. То же с помощью партнера (для увеличения амплитуды).

Все упражнения на развитие гибкости используются многократно, повторно с постепенным увеличением амплитуды, лучше их выполнять сериями по несколько повторений в каждой. Особое внимание развитию гибкости следует уделять в подростковом возрасте, примерно с 11- до 14-летнего возраста, она в это время развивается легче всего.

Упражнения для развития равновесия:

1. Маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища), а также приседания на уменьшенной опоре.
2. То же на повышенной опоре.
3. То же на неустойчивой (качающейся) опоре.
4. Ходьба, бег и прыжки на тех же видах опор.

5. Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.

В большом объеме применяются также специальные упражнения на развитие этого качества и совершенствование функций вестибулярного аппарата: наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; кружение и повороты головы (2 движения в 1 с), быстрые движения головой в различных положениях (2-3 движения в 1 с); повороты на 180 и 360° на месте и в движении; наклоны и круговые движения туловищем, кувырки вперед, назад в стороны, то же многократно с последующим выпрыгиванием вверх и с поворотами на 90-180° в прыжке и другие упражнения вращательного характера. Кроме этого, применяются разного ряда тренажеры (на неустойчивой, вращательной, качающейся, катящейся опоре) как развивающие равновесие, так и укрепляющие суставы.

Для развития скоростно-силовых качеств применяются различные прыжки и прыжковые упражнения - многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений (из глубокого приседа на всей ступне или на носках) в различных направлениях (вверх, вперед, вверх по склону или по лестнице, выпрыгивание на препятствие, через невысокие барьеры, в глубину с тумбы или обрыва и т.п.). Все прыжковые упражнения можно выполнять с отягощением. Очень важно при выполнении прыжков добиваться максимально высокой скорости отталкивания. Для развития скоростно-силовых качеств целесообразно некоторые прыжковые упражнения выполнять с максимальной скоростью на время, например прыжки на двух ногах на отрезке 10 или 20 м, то же, но с преодолением 5-ти барьеров высотой 80 см и т.п.

Для развития скоростно-силовых качеств мышц рук и плечевого пояса применяются разнообразные упражнения с внешними отягощениями (штанги, набивными мячами, ядрами, гантелями), а также с отягощением собственным весом. Величина отягощений в различных упражнениях и для различных групп мышц меняется от малых (25 и более повторений) до средних (13-15 повторений), но никогда не бывает большой и предельной. Все упражнения выполняются в динамическом характере - с высокой (доступной для величины отягощения) скоростью. Возможно применение различных амортизаторов и эспандеров, приближающих упражнения к характеру движений в гребле. Но величина усилий и скорость движений при развитии и скоростно-силовых качеств в этих упражнениях должна превышать привычную для гребли. Кроме этого, возможно выполнение имитационных упражнений с отягощениями. В этом случае повторные упражнения должны чередоваться с имитацией обычной, без отягощений.

Из перечисленных групп и примерных упражнений составляются комплексы. При этом необходимо учитывать, что условия выполнения упражнения могут изменить его направленность и конечный эффект от

применения. Так, бег с высокой скоростью по ровному участку (по дорожке) развивает скорость, а бег в гору способствует развитию силы мышц.

В тренировке гребцов на общем фоне высокого развития силы, силовой выносливости, быстроты, ловкости и гибкости основное внимание уделяется развитию общей и специальной (скоростной) выносливости и скоростно-силовым качествам. Специальные упражнения широко применяются в подготовке спортсменов в различных видах гребли. В гребле для совершенствования элементов техники используются имитационные упражнения на гребных тренажерах как в спортивном зале, так и на воде.

Для развития физических качеств и повышения работоспособности спортсмены всех специальностей частично используют упражнения и смежных видов гребного спорта.

В подготовке юных гребцов для обучения и совершенствования техники и при развитии физических качеств в основном применяются те же средства (упражнения), что и в подготовке взрослых гребцов. Основное различие заключается в объеме применения тех или иных упражнений. Например, у новичков-подростков применяется широкий круг общеразвивающих упражнений и меньше упражнений на развитие специальных качеств; постепенно (с возрастом и ростом уровня подготовленности) это соотношение меняется. Дозировка применяемых упражнений зависит от возраста, уровня развития тех или иных качеств общей подготовленности и этапа многолетней подготовки (задач). При планировании применения упражнений в юношеском возрасте должны учитываться принципы доступности, систематичности, постепенности и др.

Технико-тактическая подготовка

Основной задачей технико-тактической подготовки на тренировочном этапе является достижение автоматизма и стабилизации основных приемов и способов гребли, совершенствование координационной и ритмической структуры гребка.

Надо постоянно развивать тактическое мышление - создавать мыслительные модели, которые дают ясное представление о прохождении разных отрезков дистанции. На тренировочном этапе в ориентировании спортсмены совершенствуют свои способности самостоятельно и оперативно решают двигательные задачи в возникающих ситуациях. Объем тактической подготовки сформирован таким образом, чтобы гребец мог реализовать приобретенные тактические знания на основе своей физической и технической подготовленности. Умение быстро и экономично продвигаться по дистанции является важной составляющей частью технико-тактического мастерства гребца. Значительная роль в совершенствовании техники гребли отводится тренировкам на соревновательных скоростях.

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

Подготовка и ремонт снаряжения

Выбор спортивного судна в зависимости от веса, роста спортсмена. Установка и индивидуальная подгонка сидений, подушек. 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, пробоин. Вспомогательное снаряжение.

Теоретическая подготовка

Основными разделами теоретической подготовки являются:

- правила соревнований по гребле на байдарках и каноэ;
- теоретические основы техники и тактики гребли на байдарках и каноэ;
- подготовка к соревнованиям;
- анализ соревновательной деятельности;
- общие основы методики обучения и тренировки в гребле на байдарках и каноэ;
- педагогический и врачебный контроль в спорте;
- основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Общая и специальная физическая подготовка

Особое внимание нужно обратить на разнообразие условий тренировок, так как однообразие тренировочной нагрузки и мест занятий приводит к более быстрому утомлению спортсмена. Поэтому предпочтительно построение нагрузки с включением в тренировку занятий в спортивном зале, стадионе, на различной местности, при различных погодных условиях.

В годичном цикле подготовки, независимо от периодов, значительный объем специальной тренировочной нагрузки выполняется в интенсивных режимах 70 - 85 - 90% от интенсивности соревновательного упражнения, а объем специальной работы достигает 80-85% от общего годового объема.

Принимая во внимание нежелательную адаптацию организма спортсмена к повторяющимся одинаковым тренировкам, объем нагрузки в недельных циклах следует распределять вариативно, планируя ударные и восстановительные нагрузки. В ударных микроциклах тренировочные нагрузки большого объема сочетаются с повышенной 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 гребцов на байдарках и каноэ на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны лежать соревнования, модели соревновательной деятельности и тренировки в соревновательных режимах.

Технико-тактическая подготовка

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства целью технико-тактической подготовки является отработка гребли на соревновательной и выше соревновательной скоростях.

Основные задачи технико-тактической подготовки на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства:

- совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена;
- обеспечение согласованности двигательной и вегетативной функций и максимальная реализация функционального потенциала;
- сохранение эффективной техники в процессе развивающегося утомления.

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 в сложных условиях соревновательной борьбы (со спарринг партнерами).

Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления. Эта стадия технико-тактического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки гребца, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства у квалифицированных гребцов отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий - чувство развиваемых усилий, чувство воды, предельная концентрация внимания, быстрота мышления и т.п. Все это способствует достижению высокого спортивного результата.

Теоретическая подготовка

Основными разделами теоретической подготовки являются:

- основы совершенствования спортивного мастерства в гребле на байдарках и каноэ;
- анализ соревновательной деятельности в гребле на байдарках и каноэ;
- особенности психологической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства;
- восстановительные средства и мероприятия.

Примерная схема внешних признаков утомления в процессе тренировочного занятия

№ п/п	Признак	Небольшое утомление (физиологическое)	Значительное утомление (острое переутомление)	Резкое переутомление (острое переутомление II степени)
1	Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
2	Потливость	Небольшая	Большая	Особо резкая (ниже пояса). Выступание солей

3	Дыхание	Учащенное дыхание до 20 - 26 дыханий в мин. - на равнине и до 36 - на подъеме	Учащение (38- 46 дыханий в мин), поверхностное дыхание.	Резкое дыхание (более 50- 60 дыханий в мин.), учащенное, поверхностное, дыхание через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием
4	Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкие покачивания, отставания на марше	Резкие покачивания, появление не координированных движений. Отказ от дальнейшего движения
5	Общий вид	Обычный	Снижение интереса к окружающему, усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи)	Измощенное выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»)
6	Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направлений	Замедленное, неправильное выполнение команд; воспринимается только громкая команда
7	Самочувствие	Никаких жалоб, кроме чувства легкой усталости	Жалобы на выраженную усталость («тяжело»), боли в ногах, сердцебиение, одышка	Жалобы на резкую слабость (до прострелов), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота и даже
8	Пульс, уд./мин	110-150	160-180	180-200 и более

Практические занятия плаванием в бассейне.

«Кроль на груди» - самый скоростной способ преодоления плавательной дистанции.

Общее представление о технике плавания и первые плавательные движения.

Отработка навыков плавания и техники старта с тумбочки.

Отработка навыков плавания и техники поворотов.

«Кроль на спине».

Общее представление о технике плавания и первые плавательные движения.

Отработка техники плавания.

Старт из воды, повороты, синхронизация действий.

«Брасс».

Общее представление о технике плавания и первые плавательные движения.

Отработка техники плавания. Поворот, отталкивание, согласование действий.

Отработка техники плавания и заплыв на короткие дистанции.

Переменный метод тренировки и его значение для воспитания общей выносливости. Интервальный метод плавания, как средство воспитания скоростной выносливости.

Основы теоретических приёмов преодоления плавательной дистанции.

Основы тактических приёмов преодоления плавательной дистанции.

Подготовка к личному соревнованию по плаванию. Снятие контрольных нормативов.

Организация и порядок проведения соревнований внутри группы, на первенство Центра.

Плавательная подготовка может быть осуществлена как на воде, так и на суше при подборе соответствующих упражнений при изучении различных типов плавания.

Подготовительные упражнения на суше.

Задержка дыхания, «Поплавок», «Медуза», «Стрела», движения ног при плавании кролем. Движения рук при плавании кролем на груди, на спине. Вдох и выдох при плавании кролем. Согласование движений рук и ног, и дыхание при плавании кролем.

Упражнения для освоения с водой.

Ходьба по дну бассейна. Погружение в воду. Всплытие и лежание на воде: «Поплавок», «Медуза». Скольжение на груди, на спине, с различным положением рук, с движением ног. Выход в воду. Различные игры на воде.

ТЕХНИКА ГРЕБЛИ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ.

Техника гребли на байдарке отличается тем, что в байдарке гребец сидит в лодке и передаёт усилия о воду через двухлопастное весло, а в каноэ гребец стоит и у него весло с одной лопастью. Отличается также и способ руления, на байдарках есть «Перо» и через систему тросов он подруливает стопами, в каноэ, гребец подруливает веслом и кренами лодки.

Техника гребли на каноэ.

Определение стороны, с которой будет грести спортсмен на каноэ.

Строну, с которой будет удобно грести, каждый спортсмен выбирает таким образом, чтобы ему было удобно стоять в лодке и удобно грести. Каждый человек по своей природе склонен быть правой или левой. Очень редко попадаются люди с абсолютной симметрией. На практике очень редко каноисту удастся грести одинаково эффективно и справа и с лева. Поэтому, перед тем как вставать в каноэ, нужно определить на каком колене будет стоять нога на подушке. Обычно на подушку большинство ставит толчковую ногу, а маховую ногу ставят впереди. Это связано с тем, что маховая нога лучше растянута.

Тестов для определения толчковой ноги несколько:

1. Разбежаться по прямой оттолкнуться, перепрыгивая препятствие в длину.
2. Стоя на двух ногах, падать вперед, пока не придется выставить одну ногу, чтобы не упасть. Обычно вперед выставляется маховая нога.
3. Разбежаться по дуге, оттолкнуться, перепрыгивая способом "перешагивание" через планку.

Определив толчковую ногу, спортсмен становится ею на подушку.

Стойка в каноэ.

В каноэ впереди, по центру, стоит маховая нога, вдоль продольной оси лодки. Угол между голенью и пола каноэ должен составлять 120 градусов. Толчковая нога стоит на подушке и опирается стопой в упор сзади.

Упор выставляется таким образом, что бы стопа имела угол такой же как, когда человек обычно стоит на месте. Угол между голенью и стопой 90 градусов. Сам упор выставляется либо с противоположной стороны от весла либо по центру пола каноэ. Туловище слегка развернуто в сторону весла. Между голенью и бедром угол так же должен быть 120 градусов.

Как правильно держать весло.

Весло для руки, которая будет держать рукоятку, берется по центру, таким образом, чтобы вся рукоятка была обхвачена пальцами, и кисть не прижималась к цевью. После чего весло можно положить на голову, и взяться другой рукой таким образом, что бы в локтевых суставах, образовался угол в 90 градусов. Хват весла, может изменяться. Так, например, на старте многие спортсмены для увеличения мощности проводки берутся шире обычного хвата, а для более быстрого поворота каноэ, хват весла нужен уже обычного.

Обычно весла имеют небольшой изгиб лопасти для лучшего накрытия, поэтому, беря весло в руки, нужно обратить внимание, что бы изгиб был направлен в сторону от спортсмена.

Как правильно отрегулировать упоры под подушку и стопу.

Прежде чем вставлять в каноэ, необходимо выставить упоры под подушку и под стопу. Правильно поставленные упоры позволяют сбалансировать каноэ так, чтобы у лодки не тонули нос или корма, и каноэ не имела кренов на правый и левый борт. Во время движения креном лодки можно поворачивать. Обычно первым выставляется упор для подушки. Это два уголка из алюминия и за них крепится подушка винтами или шурупами. Лодка ставится на воду и опытным путем, сдвигая вперед-назад, находится баланс и выставляются метки на полу каноэ, и прикручиваются уголки, после чего регулируется упор для стопы по длине голени.

В современных лодках упоры ставит завод изготовитель, регулировка в таких судах выполняется индивидуально, никаких дополнительных приспособлений не ставят.

Посадка в лодку и выход из лодки.

Есть несколько способов, как встать в лодку:

1. Если вы правша, ставите каноэ слева от себя.левой ногой встать на середину пола каноэ, опираясь веслом о берег или плот и перенося центр тяжести на левую ногу, заносите правую ногу и ставите её на упор и подушку.

Левша делает всё тоже самое, только с другой стороны.

2. Бывает так, что вода спущена, а берег или плот остались высоко, или вы вытащили вывернувшегося из лодки спортсмена на катер, тогда лучшим способом будет вставать в каноэ так:

- если вы правша, ставите каноэ левым бортом справа от себя, носом лодки по ходу движения. Садитесь на плот и опускаете сразу обе ноги в каноэ, правым коленом, вставая сразу на «подушку», весло нужно взять за цевье в правую руку и, удерживая себя левой рукой, опираясь о плот, разворачиваясь против часовой стрелки, встать в каноэ.

- левша делает всё тоже самое, только с другой стороны.

Выходить из каноэ достаточно просто. подъезжая к плоту или берегу, правше нужно подъезжать так, чтобы плот от спортсмена был с лева. Левая нога ставится на плот и, придерживая лодку правой ногой, выйти из лодки.

Если оказалось так, что плот с права, можно после остановки лодки просто сесть на плот, или до остановки, приподнявшись на обе ноги, встать в каноэ и, перенеся центр тяжести на левую ногу, правой ногой, на ходу шагнуть на плот. Левша делает всё тоже самое, только с другой стороны.

Обычно спортсмены высокого класса пользуются именно этим способом.

Как правильно переворачиваться из лодки и правила возвращения с лодкой обратно к плоту или берегу.

Перевернуться из каноэ может даже мастер спорта. Ситуаций, в которых можно перевернуться, много - от поломки инвентаря, большой волны, столкновением весла о дно или подводного препятствия до простого баловства.

Правила очень простые:

1. Не падать в саму лодку.
 2. Не удариться об лодку.
 3. Не удариться о плот или берег.
 4. Не набрать воды в лодку.
 5. Если ты понимаешь, что остаться в лодке больше нельзя, из неё лучше выпрыгнуть.
 6. Часто новички отпускают весло и хватают лодку за борт, чем помогают себе быстрее вывернуться.
 7. Если каноэ, набрав воды, начинает тонуть, держать её нельзя, лучше потом достать её со дна, с помощью специального приспособления или водолазов.
- Если при перевороте, все таки каноэ набрала воду, и остается на плаву, нужно перевернуть лодку, взяться за её нос и, держась за лодку, плыть с ней к ближайшему берегу или к плоту.

Как забраться в лодку из воды.

Часто бывает так, что спортсмены-новички начинают осваивать каноэ весной, когда вода еще холодная, и сразу задают вопрос: Можно ли из воды забраться в лодку? Если у спортсмена достаточно опыта, и он освоил равновесие в каноэ, то можно начинать тренироваться забираться в лодку из воды.

Делается это так: Спортсмен (правша) подплывает к лодке к левому борту, ставит руки на пол каное ближе к носу лодки, на ширине плеч и на растопыренные пальцы. Подтягивает к себе под водой колени, отрабатывая ногами как в брасе, а руками выход силой как на перекладине, выходит в упор на руки по центру пола каное. Находясь в упоре на руках, перенести центр тяжести в сторону противоположного борта, и поворачиваясь против часовой стрелки, занести правую ногу в лодку и поставить её на подушку. Балансируя на правом колене, выпрямиться и занести левую ногу.

Все, что обычно выпадает из лодки во время переворота, лучше всего собрать до того момента когда нужно забраться в лодку. Особенно весло. Его надо положить в лодку так, чтобы оно не мешало забираться в лодку.

Как забраться в лодку из воды при помощи партнера.

Когда спортсмен, оказавшись в воде, не может сам забраться в лодку, ему на помощь подходит другой спортсмен.

Поставив лодки параллельным курсом, подошедший спортсмен, если он правша, ставит свою левую ногу в лодку упавшего со стороны своего левого борта, и может, для большей устойчивости, положить весло поперек лодок.

Прижимая веслом две лодки, он создает хорошую устойчивость, катамаран.

Спортсмен, находящийся в воде, подплывая между лодками, поворачивается к носу своей лодки, ставит руки в обе лодки на центры полов каное.

Делая выход силой, как на перекладине, выходит в положение упора на двух руках. После чего можно забираться ногами и вставать в обычную стойку.

Как правильно выливать воду из каное.

Так как каное открытая лодка, то в неё набирается много воды и её вес доходит до 500кг.

Естественно поднимать лодку с водой не стоит, её можно сломать или можно надорваться. Обычно, новичкам нужно давать одну лодку на двоих. Первое, что нужно сделать, перевернуть лодку вверх днищем, а затем подойти к носу лодки, и слегка повернув её на бок, (вода без поступления воздуха выливаться не будет) медленно приподнимать и, подняв нос лодки, аккуратно перевернуть уже без воды в естественное положение.

Если спортсмену некому помочь, то он должен положить лодку кормой на берег, и все описанное выше проделать сам. А если рядом плот, то спортсмен сначала, вылезает на плот, подводя лодку вверх днищем вдоль плота, а затем, медленно поднимая нос лодки, заносит его на плот. Опустив лодку на плот, вода вся вытекает, через корму.

Способы удержания равновесия, телом и веслом.

Для выработки устойчивых навыков равновесия, на суше встать на подушку, проверить правильность стойки. Сзади партнер подталкивает спортсмена за правое и левое плечо в стороны. Спортсмен, получив «толчок», должен быстро вернуться в исходное положение.

Сзади партнер подталкивает спортсмена за правую и левую часть поясицы в стороны. Спортсмен, получив толчок, должен быстро вернуться в исходное положение.

Чередование толчков должно проходить хаотично.

Чтобы обострить ощущения, проделать упражнения на возвышении, (гимнастическая скамья), с закрытыми глазами.

Для еще более острых ощущений можно поставить на маленький мяч небольшую доску и балансировать на ней в стойке каноиста.

Перед тем, как встать в лодку, спортсмен на берегу, находясь в стойке, должен имитировать "поглаживания" воды.

1. Глядя на лопасть, лежащую спереди на земле, приподнять поворотом рукоятки заднюю кромку. Создавая небольшой угол атаки, и слегка приподняв лопасть от земли, перенести лопасть назад. В крайней точке, изменяя угол атаки весла на противоположный, перенести лопасть обратно. Выполнять до полного закрепления навыка.

Объяснить спортсмену, что неправильное выполнение этого упражнения, приводит к утоплению весла и перевороту.

Правильное выполнение создает прочную опору о воду и позволяет в случае падения в сторону сохранить равновесие и остаться в лодке.

2. Глядя на лопасть, лежащую с боку на земле, приподнять, поворачивая рукояткой, нижнюю кромку на 90 градусов. Приподняв весло, резко его опустить, и повернув нижнюю кромку весла в обратную сторону, поднимать лопасть.

Данный прием используется в том случае, когда спортсмен чувствует, что падает в ту сторону, где нет весла.

Правильно выполненный зацеп возвращает равновесие и позволяет остаться в лодке

После освоения этих упражнений на берегу, нужно встать на край плотa или войдя по колени в воду, проделать эти упражнения на воде.

Техника гребли на каноэ.

Существует много разновидностей техники гребли на каноэ. В силу того, что каждый человек имеет разные антропометрические данные, каждый тренер видит её по своему, и каждый спортсмен её тоже воспринимает по-своему. Поэтому, описанный вариант техники, может видаться так:

Стойка:

В каноэ впереди, по центру, стоит маховая нога, вдоль продольной оси лодки, угол между голенью и полом каноэ должен составлять 120 градусов. Между голенью и бедром угол так же должен быть 120 градусов. Толчковая нога стоит на «подушке» и опирается стопой в упор сзади, смещенный в сторону противоположной веслу. Угол между голенью и стопой 90 градусов. Туловище спортсмена слегка развернуто в сторону весла, нормальная стойка позволяет стоять в каноэ без лишних напряжений.

Пронос. Подготовка и вход весла в воду.

После отталкивания и подруливания, спортсмен на каноэ выходит в положение стойки, с той разницей, что во время движения некоторые части тела и рук не находятся в тех пространственных положениях, как во время, когда спортсмен стоит.

Бедро, стоящее на подушке, наклоняется на угол, у некоторых спортсменов, больше чем 45 градусов, и скручивается внутрь. Туловище, продолжая линию бедра, проводится вперед и разворачивается так, что плечи стремятся к углу 90 градусов. Маховая нога проходит за угол 90 градусов между голенью и бедром. При этом рука, держащая рукоятку весла, поднимается высоко вверх, сохраняя естественную выпрямленную в локтевом суставе линию, а рука, держащая цевье, выносится максимально выпрямленной вперед.

Способы руления каноэ.

Прямо.

В каноэ движение прямо обычно происходит на соревнованиях на коротких дистанциях 200, 500, 1000 метров. В правилах о соревнованиях указано, что спортсмен обязан идти по оси своей дорожки, и в случаях отклонения, спортсмена дисквалифицируют с данной дистанции. В связи с этим требованием спортсменов на каноэ необходимо научить ходить в лодке прямо. Учитывая то обстоятельство, что у каноэ нет подруливающих устройств, а спортсмен гребет, прикладывая усилия только с одной стороны, и на движение каноэ влияют такие факторы как ветер, течение, направление волн, скорость лодки, «чувство воды» спортсмена и т.д., поэтому одним из важных условий по овладению техники гребли на каноэ должно стать на этом этапе правильное удержание каноэ на прямом курсе.

Правша, доводя весло до колена, левой ноги, должен начинать кистью левой руки поворачивать от себя против часовой стрелки и опускать рукоятку в сторону от лопасти, правая кисть руки должна жестко удерживать цевье, а лопасть отдавливать воду в сторону от каноэ. Таким образом, корма лодки подводится к прямому курсу. Время и скорость совершения такого технического действия зависит от тех условий, которые были описаны выше.

Поворот налево.

В соревнованиях на длинные дистанции 2000, 3000, 5000, 10000 метров и полумарафонах и марафонах обычно ставят поворотные буйки и дистанцию ходят по кругу, все повороты проходят в направлении против часовой стрелки.

Спортсмены правши и левши проходят этот поворот несколько отлично друг от друга. Спортсмены правши почти не отжимают рукоятку весла, чтобы

оттолкнуть корму, а наоборот, притягивая корму и накрেনяют каноэ. Спортсмены левши так же накрেনяют каноэ, но при этом дольше отжимают весло и считается, что левше сложнее проходить поворот в лево.

Поворот направо.

При движении направо применяется способ, когда лопасть описывает в воде букву G английского алфавита. Если поворот длинный, то крен не применяется. Такого типа гребок применяют левши, когда идут поворот налево.

Движение назад прямо.

Двигаться назад прямо спортсмену приходится выполнять, когда идет выравнивание лодок на старте, спортсмены стоят очень близко, и маневрировать негде. Так же, когда нужно подъехать к стартовой ловушке, которую во время сильного ветра можно проехать мимо. Техника гребка в этом случае выполняется так: спортсмен заносит весло назад, и обратной стороной лопасти, делает гребок.

Техника гребли в гоночном каноэ.

Каноист стоит в лодке на одном колене. Бедро и голень другой (опорной) ноги составляют при выпрямленном корпусе почти прямую линию, т.е. образуют по отношению друг к другу лишь небольшой угол.

С начальной фазой гребка опорная нога может быть согнута в колене максимально до образования прямого угла между бедром и голенью. Гребущий с правого борта стоит на правом колене. Опорой для корпуса служит не только колено, но и большая берцовая кость.

Путем перемещения подколенной подушки гребец может сбалансировать лодку и добиться ее максимальной устойчивости. Движениями ног и перемещением туловища гребец может добиться того, чтобы лодка получила благоприятную для управления осадку. Держа однолопастное весло в свободно вытянутых руках, гребец погружает его в воду.

При этом плечо, обращенное к «рабочему борту», выдвигается далеко вперед. Противоположная рабочему борту сторона корпуса также «вытягивается» вперед. В фазе проводки гребец энергично тянет весло на неизменном расстоянии от продольной оси лодки до тех пор, пока лопасть не окажется против бедра. Одновременно выпрямляется корпус. Плечи занимают после заноса исходное положение (т.е. разворачиваются под углом 90° по отношению к направлению движения). Затем снова начинается захват. Для управления каноист-одиночник применяет «рулевой гребок». Он заключается в том, что перед заносом, т.е. в конце проводки, гребец отворачивает внутреннюю кромку весла от лодки. Этим более или менее энергичным движением можно рулить на каноэ-одиночке.

В каноэ-двойке упирающаяся коленом нога загребного находится примерно на уровне опорной ноги второго гребца. Действия гоночного экипажа должны быть настолько отлаженными, чтобы на прямой дистанции им не приходилось рулить и использовать всю силу для продвижения лодки вперед.

Темп гребли составляет 50-80 гребков в минуту. Длина весла не ограничивается, но, как правило, она достигает уровня лба гребца.

Основы Байдарочной гребли.

Гребки.

Процесс гребли состоит из ритмично (20—40 раз в минуту) следующих друг за другом гребков, то есть движений лопасти весла в воде. Гребок имеет четыре фазы: захват лопастью весла воды (начало гребка), проводка (силовая часть гребка, когда судно получает ускорение за счет опоры весла о воду), выход лопасти из воды (конец гребка), занос весла для следующего гребка (смотри рисунок). В байдарочной гребле первые три фазы гребка с одного борта выполняются во время заноса весла с другого борта. При выполнении гребка перемещения корпус гребца выпрямлен, максимально дальний захват воды осуществляется за счет разворота плеч. Во время гребка рука, расположенная ближе к воде, является тянущей, а рука, находящаяся выше от воды, является толкающей. При байдарочной гребле в каждом гребке происходит смена тянущей и толкающей рук. Весло давит на воду за счет сложения моментов сил от тянущей и толкающей рук. Усилие гребка нарастает постепенно, оно максимально, когда весло почти вертикально. Проводка заканчивается, когда лопасть пройдет туловище гребца, дальнейшее движение весла в воде малоэффективно. При выполнении обратных гребков весло не разворачивается, то есть они выполняются выпуклой стороной лопасти вперед. Выполнение обратных гребков перемещения аналогично выполнению прямых, только занос лопасти и захват воды производятся сзади. Для контроля перемещения судна гребец поворачивают голову в одну сторону на все время обратной гребли. Для выполнения дугообразных гребков управления в наиболее эффективных зонах непосредственно у носа или у кормы и увеличения радиуса гребка туловище гребца может наклоняться вперед или назад, тянущая рука может смещаться ближе к толкающей.

Техника гребли в гоночной байдарке.

В соревновательной байдарке имеется соответствующее очертаниям тела сиденье. Однако даже просто занять место в лодке представляет собой трудность для начинающего. Лодка ставится против течения (если оно есть). Гребец берется находящейся ближе к воде рукой за то место деревянного канта кокпита байдарки, которое представляет собой острый угол.

Ногу с нажимом ставит в середину лодки близко к сиденью. Затем он сгибает эту ногу и встает на колено. Ногу, находившуюся до сих пор на мостике, он в вытянутом состоянии также втягивает в лодку. Высоту сиденья можно считать правильной в том случае, если таз гребца находится примерно на том же уровне, что и деревянный кант кокпита. 25

Байдарочник не должен сидеть слишком высоко, потому что это делает

лодку неустойчивой и гребец чувствует себя в ней неуверенно. Прислоняться нецелесообразно, корпус гребца, наоборот, должен быть несколько наклонен вперед, чтобы можно было сделать максимально большой захват воды. Ноги свободно согнуты.

Для того чтобы правильно взять 2-лопастное весло, нужно положить его на голову и взять обеими руками. Если между плечом и предплечьем образуется прямой угол, то весло взято правильно. Чтобы быстрее выносить весло из воды, площади лопастей ограничены примерно до 90°. Это значительно облегчает также ведение весла на заносе, потому что такая лопасть режет воздух.

Во время цикла между заносом и новым захватом не должно быть заметной паузы. Рука ведет весло на уровне глаз. При этом локоть другой, тянущей, руки не должен быть прижат к корпусу.

При погружении в воду лопасть так же, как и в гребле на каноэ, должна ставиться параллельно продольной оси лодки. Погружение, так же как и занос, должно выполняться по возможности без брызг.

Во время старта гребец выполняет после 3 длинных до 20 коротких сильных гребков, которые приводят лодку в движение и защищают ее от действия волн, оставляемых байдаркой соперника. Если выполнять только длинные гребки, то при медленном движении лодка может уклониться от курса. На коротких дистанциях частота гребков у байдарочника составляет до 140 гребков в минуту, на длинных темп гребли равен примерно 100 гребкам в минуту.

В отличие от каноиста в распоряжении байдарочника имеется рулевое управление, с помощью которого он может легко регулировать направление лодки. Перемещением тела можно регулировать осадку лодки и таким образом придавать лодке наиболее эффективную форму и облегчать управление ею.

Канойная гребля при прочих равных условиях эффективнее байдарочной, так как лопасть канойного весла занимает в воде более вертикальное положение, чем лопасть байдарочного весла, она может быть проведена ближе к борту судна.

Чтобы гребля перемещения и особенно управления была эффективной, необходима жесткая посадка гребцов на судне. На байдарке это достигается использованием специального сиденья, ограничивающего поперечные перемещения гребца и специальных упоров для бедер гребца, на катамаране—коленной стойкой с фиксацией бедер также специальными упорами.

УПРАВЛЕНИЕ ГРЕБНЫМИ СУДАМИ

Повороты.

Для выполнения поворотов большого радиуса в стоячей или ровной,

спокойно текущей воде можно воспользоваться следующими приемами:

- креном в сторону, противоположную стороне поворота (крен не по правилам, допустим только на спокойной воде!);
- гребками перемещения неравной силы (слабее с того борта, куда нужно повернуть);
- гребками перемещения на внешней стороне поворота, проводимыми от лодки, можно также изменить хват весла, удлинив его на внешней стороне поворота;
- управляющим дугообразным гребком от носа лодки, проводимым с внешней стороны поворота, с внутренней — не грести;
- управляющим дугообразным гребком от носа лодки с внешней стороны поворота и таким же гребком от кормы лодки с внутренней стороны поворота.

Для выполнения поворотов на ограниченном пространстве и при большой скорости лодки используются боковое притяжение, отталкивание, зацеп.

Боковое притяжение.

При выполнении притяжения в исходном положении нижняя рука вытянута в сторону перпендикулярно борту, а верхняя согнута в локте, ее кисть над головой (или за головой) гребца.

Лопасть, погружаемая в воду против туловища гребца, развернута своей внутренней (вогнутой) стороной к судну. Во время гребка нижняя рука подтягивает лопасть к борту, верхняя давит на веретено в боковом направлении так же, как и при прямом гребке. Бедра и колени напряжены, позвоночник изгибается. Движение туловища выглядит так, будто гребец, взявшись за закрепленное вертикально поставленное весло, подтягивает к нему судно усилием мышц туловища и бедер. Эффективность такого притяжения зависит от дальности заноса лопасти весла. Занос может быть увеличен за счет крена судна в исходном положении.

Достаточно эффективной и распространенной разновидностью притяжения является проводка весла вдоль борта, при которой лопасть развернута под некоторым небольшим углом атаки к направлению движения. Усилие гребца, действующее на лопасть при таком движении, раскладывается на две составляющие, одна из которых перпендикулярна продольной оси судна и обеспечивает боковое смещение, а другая составляющая параллельна этой оси и обуславливает торможение или ускорение судна в зависимости от направления движения лопасти весла. Практически весло многократно проводится вперед-назад, так, что итоговое ускорение или замедление движения судна оказывается незначительным, а постоянно действующее притягивающее усилие приводит к значительному боковому смещению судна.

Во время всего движения к борту обращена внутренняя сторона лопасти весла. Правильность выполнения приема определяется прежде всего сильным разворотом плеч и положением верхней руки: кисть на высоте виска

гребца за его головой, локоть согнут под прямым углом на уровне подбородка. Верхняя рука, как и при одиночном притяжении, давит на веретено весла в поперечном направлении. Нижняя рука согнута в локте, предплечье перпендикулярно борту и параллельно поверхности воды во все время движения. Усилие руки обеспечивает перемещение лопасти весла вдоль судна, при этом важно сохранить правильное положение предплечья. Этот прием называется параллельным притяжением.

Отталкивание.

Лопасть весла, параллельная продольной оси лодки, вертикально погружается в воду у самого борта (или даже немного заходит под лодку). Нижняя рука почти касается деки лодки, и, прижимая веретено весла к борту, жестко фиксирует центр вращения рычага.

Туловище гребца несколько развернуто в сторону весла. Верхняя рука в исходном положении согнута в локте и расположена горизонтально, примерно на уровне подбородка. Затем она резко тянет рукоятку весла в направлении, перпендикулярном борту лодки. При этом весло давит на борт лодки в точке его касания (которая фиксируется нижней рукой) и смещает лодку в боковом направлении. Следует легко наклонить лодку на борт, противоположный тому, у которого происходит работа веслом.

Благодаря такому крену повышается эффективность отталкивания и увеличивается остойчивость лодки. Так как путь весла в воде при этом движении невелик, то движение многократно повторяется. Для этого в заключительной фазе отталкивающего гребка лопасть

Зацеп.

Этот прием является развитием приема одиночного притяжения в условиях выхода лодки в зону, где вода движется в направлении, противоположном движению лодки, или стоит, например, при выходе из струи в улов и наоборот. При этом лопасть весла забрасывается со значительным наклоном корпуса гребца в сторону весла в зону противоположного направления скорости воды под небольшим углом и жестко удерживается в ней. За счет разности скоростей воды и судна возникает сила, передвигающая нос лодки в область противоположной скорости воды. Передний гребец как бы цепляется за уловную воду, которая втягивает нос лодки, разворот завершается за счет уловного течения. При выполнении разворота крен задается внутрь.

Траверс.

При необходимости сместить судно поперек реки больше чем на 3—4 м с небольшим продольным смещением выполняют траверс. Траверс можно выполнять носом против течения и кормой против течения, первый способ предпочтительнее. Для выполнения траверса носом против течения судно выставляют под некоторым углом к течению и гребут прямыми гребками перемещения. Угол между направлением течения воды и продольной осью судна должен быть небольшим (тем меньшим, чем больше скорость воды) и должен поддерживаться постоянным. Течение будет разворачивать судно, то

есть увеличивать этот угол и сносить судно вниз. Исправлять курс судна, то есть уменьшать угол траверса до нужного, может кормовой гребец энергичным одиночным притяжением или носовой гребец дугообразными гребками. На однокорпусных судах очень важно задать крен от струи, тем больший, чем больше скорость воды. Траверс кормой против течения выполняется так же, но угол траверса выдерживать значительно труднее. Не рекомендуется траверс кормой на участках реки, засоренных камнями, так как велика опасность навала на них.

Эскимосский переворот.

Прием употребляется для постановки перевернувшейся байдарки на ровный киль. При этом гребец выполняет под водой мощный дугообразный гребок от носа до самой кормы по поверхности воды. Когда лопасть проходит мимо гребца, он выполняет рывок бедрами, ставящий байдарку на ровный киль. Рывок поддерживается дальнейшим движением весла. Очень важна последовательность выхода из воды—сначала выпрямленная байдарка, затем поясница, спина, плечи и голова гребца, часто сначала тянут голову и переворот не получается.

Рулевое устройство.

На байдарках заводского производства имеется рулевое устройство, предназначенное для изменения направления движения судов, имеющих собственную скорость относительно воды. Рулевое устройство состоит из пера руля - длинной тонкой пластины обтекаемой формы, опущенной в воду, и румпеля, поворачивающего перо руля на разные углы относительно диаметральной плоскости судна. Когда перо руля находится в диаметральной плоскости судна, оно движется прямо. При повороте пера руля в ту или другую сторону нос судна поворачивается в ту же сторону. Площадь пера руля находится в определенном соотношении с площадью погруженной части диаметральной плоскости судна, глубина погружения пера руля немного больше осадки судна. На байдарках применяется ножное управление рулем. К румпелю крепятся рулевые тяги, другим концом прикрепленные к подвижной педали или к поворотному коромыслу рулевой колонки. Рулем управляет задний гребец. К перу руля обычно привязан специальный конец, позволяющий поднять его из воды на мелких местах и при проводке байдарки вниз по течению. Техника управления рулем очевидна из изложенного выше. Рулевое управление полезно при длительных плаваниях по ровной воде, при пересечении открытых водоемов, то есть в походах не выше третьей категории сложности. В более сложных походах рулевое управление гребными судами не применяется, так как ножная система управления рулем препятствует жесткой посадке гребца и не дает возможности пользоваться техническими приемами управления судами. Невозможно также движение кормой, лишается смысла откренивание и т. д. Начинающие спортсмены, собирающиеся в дальнейшем ходить в сложные походы, должны с самого начала учиться управлять байдаркой без руля.

Описанные приемы поворотов и смещения судов, то есть приемы управления судами, могут быть использованы почти на всех гребных судах, то есть на каяках, байдарках, каноэ, катамаранах и надувных лодках. Прием отталкивания может быть применен только на судах с канойной греблей. Траверс не может быть применен на надувных судах при сколько-нибудь значительной скорости течения. Указанные приемы совершенно недостаточно знать теоретически. Они должны быть отработаны на тренировках и многократно повторяться в процессе круглогодичных тренировок. Реально при управлении гребным судном используется не один, а комбинация нескольких приемов. Для различных судов и для различных мест гребцов оптимальные комбинации приемов будут разными. Зависят они и от индивидуальных особенностей гребцов. Поэтому каждый гребец должен для себя и своего места на судне выбрать и тщательно отработать одну-две комбинации приемов на каждый маневр.

2.4 Методические рекомендации по организации психологической подготовки.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает психологические изменения в организме гребца, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных,

обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффективных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду на открытых для ветра участках дистанции. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных гонщиков уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- 1) осознание участником задач на предстоящие соревнования;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, температура и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящих соревнованиях.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованиями, да и во время их, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена. Одни гребцы в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время соревнований их порой трудно узнать.

Различают четыре вида эмоциональных, предстартовых состояний: 1) состояние боевой готовности; 2) предстартовая лихорадка; 3) предстартовая апатия; 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предстартовая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предстартовая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предстартовой лихорадки. Это понижение возбудимости

выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в соревнованиях, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности соревнований и т.д.

Имеется еще множество промежуточных предстартовых состояний. Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- учащийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой. Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от соревнований день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в соревновательный день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку. Разминка имеет большое значение, как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к соревнованиям и ускорения вработываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному лыжнику нужно готовить себя к игре 20-30 мин, другому - 10 мин. Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений.

Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до соревнований. Очень важно собрать всех участников вместе (с запасными) и провести 2-3-минутную беседу, в которой напомнить основные положения о соревнованиях, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

В процессе соревнований возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые коррективы в действия спортсмена, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают силы соперника; акцептировать внимание спортсменов на определенные действия соперника и т.п.

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на спортсмена, давать им нагоняй, особенно во время соревнований. Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсмена и команды к предстоящим соревнованиям. В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей лыжников.

2.5 Требования к организации медико-биологического контроля

Целью медико-биологического контроля является получение информации о состоянии здоровья и функциональном состоянии спортсмена.

Медицинский контроль за занимающимися в физкультурно-спортивных организациях и образовательных учреждениях, осуществляющих учебно-тренировочный процесс, обеспечивается врачом учреждения. А при его отсутствии - врачом-физкультурным диспансером в соответствии с Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом (Приказ Минздрава СССР от 29.12.85 № 1672).

Углубленное медицинское обследование включает:

анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям греблей на байдарках и каноэ допускаются юноши и девушки, отнесенные к основной медицинской группе.

Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми водными видами спорта, к занятиям греблей на байдарках и каноэ не допускаются спортсмены с доброкачественными новообразованиями носовой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами заболеваний придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроническими гнойными и негнойными воспалениями среднего уха.

Контроль над уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

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

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме. В нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же специалисты;
- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

На тренировочном этапе, этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства для исследования физической работоспособности и функциональных возможностей квалифицированных гребцов в условиях лаборатории целесообразно применять эргометрическую нагрузку (на специальных гребных эргометрах) ступенчато возрастающей мощности, до отказа от работы. Длительность ступени 2-3 мин. Во время работы на всех ступенях нагрузок регистрируется ЧСС, исследуется функция внешнего дыхания и газообмен, производится забор крови для определения концентрации молочной кислоты.

Информативными так же являются специфические тесты моделирующие прохождение соревновательной дистанции 200, 500, 1000, 2000м.

При этом основное внимание уделяется измерению показателей мощности, устойчивости и емкости лактатного и аэробного механизмов энергообеспечения, показателям адаптации кардиореспираторной системы к тестирующей нагрузке, динамике биохимических критериев работоспособности в зоне субмаксимальной мощности.

Модельные значения функциональных показателей представлены в таблицах 11.

2.6 Применение восстановительных средств

В современном спорте, восстановительные мероприятия являются одним из важных звеньев сложной цепочки тренировочного процесса, ведущей к высоким результатам.

Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления

Включают рационально построенный тренировочный процесс с учетом ритмов утомления и восстановления спортсменов в циклах подготовки разной продолжительности (микроциклах, мезоциклах, периодах и др.).

Таблица 12

Этапные модельные характеристики функциональной подготовленности высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ в годичном цикле тренировки

Вид программ	Показатели в специальном тесте	Модельные характеристики	
		Подготовительный этап	Соревновательный этап
Мужчины	K200	$\Sigma N, B_t$	450 – 500
		$La, \text{мМоль/л}$	12,0 – 15,0
		$Al\ O_2\ D_l, \text{мл/мин/кг}$	15,0 – 18,0
	K1000	$\Sigma N\ B_t$	25,0 – 30,0
		$\Sigma N\ B_t$	30,0 – 40,0
		$VE, \text{л/мин}$	1900 – 2100
		$VO_2, \text{мл/мин/кг}$	170 – 180
		$t \text{ достижения } 80\% VO_2 \text{ max, с}$	56,0 – 63,0
		$La, \text{мМоль/л}$	58,0 – 68,0
		$V \text{ утилизации } Lac \text{ 3 по 8 мин восстановления, мМоль/л/мин}$	90 – 120
	C200		70 – 80
		$\Sigma N, B_t$	13,0 – 15,0
		$La, \text{мМоль/л}$	16,0 – 17,0
	C1000	$Al\ O_2\ D_l, (\text{мл/мин/кг})$	0,20 – 0,30
		$\Sigma N, B_t$	0,40 – 0,50
		$VE, \text{л/мин}$	450 – 500
		$VO_2, \text{мл/мин/кг}$	530 – 600
			15,0 – 18,0

		t достижения 80% VO2 max, с	90 – 120	50 – 70
		La, ммоль/л	14,0 – 17,0	14,0 – 16,0
		V утилизации Lac 3 по 8 мин восстановления, ммоль/л/мин	0,3 – 0,4	0,4 – 0,5
Женщины	K200	$\Sigma N, Bт$	330 – 360	400 – 460
		La, ммоль/л	12,0 – 14,0	14,0 – 17,0
		Al O2 Dl, (мл/мин/кг)	25,0 – 30,0	30,0 – 40,0
	K500	$\Sigma N, Bт$	800 – 900	900 – 1000
		VE, л/мин	110–120	125 – 135
		VO2, в % от max	80% VO2 max	90 – 95% VO2 max
		t достижения 50% VO2 max, с	40 – 50	30 – 40
		La, ммоль/л	12,0 – 13,0	13,0 – 15,5
		V утилизации Lac 3 по 8 мин восстановления, ммоль/мин	0,15 – 0,25	0,30 – 0,45

Педагогические средства восстановления включают в себя следующие компоненты:

- рациональное планирование и построение тренировочных нагрузок;
- соответствие нагрузок функциональным возможностям спортсменов;
- соответствие содержания подготовки этапу тренировки, периоду макроцикла и т.д.;
- включение занятий и микроциклов восстановительной направленности;
- 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 восстановления

Психологические средства восстановления включают:

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 восстановления

В группе медико-биологических средств различают:

1) гигиенические средства: рациональный и стабильный распорядок дня, полноценный отдых и сон, соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям подготовки и соревнований, состояние и оборудование спортивных сооружений;

2) физические средства: массаж, сауна и парная баня, гидропроцедуры, электропроцедуры, световое облучение, магнитотерапия, ультразвук;

3) питание: сбалансированность по энергетической ценности, по составу, соответствие характеру, величине и направленности нагрузок, соответствие климатическим и погодным условиям;

4) фармакологические средства: вещества, способствующие восстановлению запасов энергии, повышающие устойчивость организма к условиям стресса, витамины и минеральные вещества, адапторы растительного, животного происхождения, согревающие, обезболивающие и противовоспалительные препараты.

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа гребца характеризуется интенсивными мышечными усилиями субмаксимальной и большой мощности, с высокой степенью аэробного и анаэробного метаболизма. Энергетическими субстратами в основном служат углеводы и жирные кислоты. Поэтому рацион гребца на байдарках и каноэ должен быть высококалорийным, прежде всего, за счет достаточного количества углеводов. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров-25%, углеводов – 60-61%.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке (таблица 12).

Таблица 13

Длительность задержки некоторых пищевых продуктов в желудке

Продукты	Время, ч
Вода, чай, кофе, какао, молоко, бульон, яйцо в вмятку, каши (рисовая, гречневая, овсяная), рыба речная отварная	1-2
Кофе и какао с молоком, сливками, яйца вкрутую, яичница, омлет, рыба морская отварная, картофель отварной, телятина отварная, хлеб пшеничный	2-3
Отварная курица, отварная говядина, хлеб ржаной, яблоки, морковь, редис, огурцы, картофель жареный, колбаса вареная, окорок	3-4
Жареное мясо, птица, тушеные фасоль, бобы, горох, сельдь	4-5
Шпик, грибы	6-7

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Для гребцов-слаломистов при двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

Первый завтрак - 5%

Обед - 35%

Зарядка

Полдник - 5%

Второй завтрак - 25%

Вечерняя тренировка

Дневная тренировка

Ужин - 30%

В таблице 13 приведены показатели суточной потребности гребцов пищевых веществах и энергии.

Таблица 14

**Суточная потребность в основных пищевых веществах и энергии
(на 1 кг массы тела)**

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
2,3 - 2,6	1,9-2,4	10,2 - 12,6	67 -82

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (вода в ванне ниже 33°C, душе - ниже 20° С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после

дневного сна. Процедуры с теплой водой в ванне и душе (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин. рекомендуется принимать через 30-60 мин. после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70° С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45- 60 мин. В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12...+15°C).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26° С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.

2. Перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня.

3. Руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными.

4. Спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены.

5. Темп проведения приемов массажа равномерный.

6. Растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения.

7. После массажа необходим отдых 1-2 ч.

Фармакологические средства восстановления и витамины.

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что, обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях. Наиболее доступны и эффективны геронтологические поливитаминные препараты «Ундевит» и «Декамевит», а также специально разработанные для применения при значительных физических нагрузках витаминные комплексы «Аэровит». Из зарубежных препаратов можно отметить «Супрадин-рош» (Швейцария).

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы. В их число входит использование таких препаратов, как поливитаминный препарат «Вивантол», «Кобамамид» (кофермент витамина B₁₂) и некоторые другие.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень (леuzea), элеутерококк, китайский лимонник, заманиха и др. Обычно применяются спиртовые экстракты.

Курс приема адаптогенов рассчитан на 2-3 недели. Дозировка определяется индивидуально на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки;
- стресс-восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу;
- после тренировочных занятий, соревнования;
- в середине микроцикла в соревнованиях и в свободный от тренировок день;
- после микроцикла соревнований;
- после макроцикла соревнований.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорит с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенное внимание в связи с нарастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

2.7 Антидопинговое обеспечение тренировочного процесса

Антидопинговое обеспечение спортивной подготовки включает в себя основные антидопинговые мероприятия: проведение лабораторных анализов и лабораторных исследований биоматериалов в целях выявления наличия запрещенных субстанций и их метаболитов, проведение сбора биологического материала у спортсменов и его доставка в специализированную лабораторию, включая планирование, подготовку к сбору, сбор, хранение, транспортировку и доставку биологического материала в лабораторию, аккредитованную ВАДА, в соответствии с требованиями Кодекса ВАДА и Международного стандарта для тестирований, а также проведения мероприятий, направленных на предотвращение применения допинга.

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

В разделе XV Правил определена ответственность спортсменов и персонала, обеспечивающего их подготовку.

Спортсмены несут ответственность за:

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

Спортсмены несут ответственность за то, что любое получаемое ими

медицинское обслуживание не нарушает Общероссийских антидопинговых правил, а также других международных антидопинговых правил.

Персонал спортсмена несет ответственность за:

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

Общероссийские спортивные федерации несут ответственность за:

- своевременное и полное опубликование в общероссийских периодических печатных изданиях и (или) размещение на своих официальных сайтах в сети Интернет Общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными спортивными федерациями по соответствующим видам спорта, на русском языке;
- предоставление РУСАДА в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами необходимой информации для формирования регистрируемого пула тестирования;
- уведомление спортсменов в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами о включении их в состав регистрируемого пула тестирования;
- содействие в проведении тестирования в соответствии с порядком проведения допинг-контроля;
- применение санкции на основании и во исполнение решения соответствующей антидопинговой организации о нарушении антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов;
- информирование о примененных санкциях Минспорта России, органов исполнительной власти соответствующих субъектов Российской Федерации, РУСАДА, международной спортивной федерации по соответствующему виду спорта;
- получение письменных подтверждений от спортсменов и иных специалистов в области физической культуры и спорта об ознакомлении с антидопинговыми правилами, утвержденными международными спортивными федерациями по соответствующим видам спорта, Общероссийскими антидопинговыми правилами, а также Кодексом и Международными стандартами.

2.8 Инструкторская и судейская практика

Целью инструкторской и судейской подготовки является профессиональная ориентация и подготовка тренеров-преподавателей и инструкторов по гребле на байдарках и каноэ.

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. Необходимо планировать участие спортсменов тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства в семинарах, курсах по подготовке судей и инструкторов, проводимых городскими, областными Федерациями гребли на байдарках и каноэ.

Судейскую подготовку необходимо начинать с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). Основная задача этих занятий – подготовка судей по гребле на байдарках и каноэ различного уровня в зависимости от индивидуальных способностей спортсменов.

Теоретическое обучение заключается в изучении правил соревнований по гребле на байдарках и каноэ.

Наиболее полное знание правил соревнований по виду спорта позволяет спортсмену уже с первого года занятий избежать ряда досадных ошибок во время подготовки и участия в соревнованиях.

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

В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства теоретическая подготовка спортсменов заключается в изучении прав и обязанностей главных судьи и секретаря, разработке технической информации, составлении положений о соревнованиях. Практическая подготовка заключается в практике судейства в качестве заместителя главного судьи или секретаря на соревнования школьного и городского уровня.

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

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

На тренировочном этапе инструкторская подготовка спортсменов заключается в помощи учащимся групп начальной подготовки в освоении техники гребли, помощи при подготовке учащихся групп начальной подготовки к соревнованиям (подготовка лодок, объяснение тактико-технического задания и др.), помощи учащимся групп начальной подготовки при обустройстве лагеря (при проведении УТС и соревнований в летнее время в полевых условиях и др.) и так далее.

Распределением этих обязанностей занимается тренер, исходя из личных качеств спортсмена.

В группах совершенствования спортивного мастерства в инструкторскую подготовку спортсмена необходимо включать разработку конспектов занятий и индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл; проведение учебно-тренировочных занятий в группах на тренировочном этапе подготовки; организацию и судейство соревнований по гребле на байдарках и каноэ.

В группах высшего спортивного мастерства спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно.

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

2.9 Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Гребля на байдарках и каноэ относится к спортивным дисциплинам с повышенным риском для жизни и здоровья спортсмена. При организации и ведении тренировочного процесса по гребле на байдарках и каноэ необходимо выполнять комплекс мер, направленных на его безопасное ведение. Обеспечение безопасности при проведении учебно-тренировочного процесса в СШ является одной из главных задач.

Обеспечение безопасности при проведении тренировочного процесса делится на несколько групп.

Первая – организационно-методические меры, являющиеся общими правилами соблюдения безопасности для всех видов спорта. Это обеспечение безопасности во время поездок, на транспорте, санитарно-гигиенические требования (бассейн, спортзал, тренажерный зал). В обязанности тренера входит: подпись акта о приемке спортивного сооружения в начале тренировочного года, получение инструктажа о работе в спортивном сооружении и инструктаж обучающихся о правилах проведения на тренировочных занятиях, во время проезда на тренировку и обратно.

Вторая – безопасность во время проведения тренировочных сборов.

В обязанности тренера входит: инструктаж о правилах поведения учащихся на транспорте во время переезда, инструктаж о правилах

поведения в местах проживания (в зависимости от условий: полевой лагерь, гостиница, частный сектор и др.) и др.

Третье – безопасность при проведении тренировочных занятий на воде: инструктаж учащихся о действиях в зависимости от конкретной ситуации: (бассейн, канал, открытая водная акватория и др.).

Обеспечение безопасности при проведении тренировочных занятий по гребле на байдарках и каноэ в закрытых помещениях и искусственных гребных бассейнах, так же как и по другим видам спорта, должно удовлетворять ряду требований:

- нормативно-техническим: наличие акта приемки спортивного сооружения на готовность к новому тренировочному сезону, подписанному, в том числе и тренером; прохождение инструктажа по безопасности ведения тренировочных занятий тренерским составом; проведения тренерами инструктажа по безопасности с учащимися (во время нахождения на тренировочных занятиях, во время соревнований и т.д.); соответствие лодок, снаряжения и оборудования определенным стандартам и другой необходимой документации;

- санитарным: соответствие температуры воздуха и воды в спортивном сооружении определенным нормам; соответствие воздухообмена и освещения определенным нормам; использование соответствующих отделочных материалов внутри помещения и другое.

При организации и проведении учебно-тренировочных занятий в природной среде нет технических требований, предъявляемых к месту занятий. Ответственность в этом случае возлагается на тренерский состав. Тренеру и инструкторскому составу необходимо максимально обеспечить меры безопасности при проведении тренировочных занятий в природной среде.

К таким мерам относятся: инструктажи учащихся (во время их нахождения в полевых условиях и во время тренировочных занятий на воде с учетом их спортивной подготовки и инструкторских обязанностей, и другие, в зависимости от условий); внимательный осмотр береговой линии с целью определения безопасных входов и выходов в воду;

обеспечение необходимой страховки во время занятий тренировочных групп и групп спортивного совершенствования; обязательное назначение старшего (инструктора) в каждой группе, выходящей на тренировочное занятие; четкое определение тренировочного времени и места тренировки для каждой группы; контроль за своевременной сменой тренировочной одежды и обуви; определение мест для сушки одежды и обуви, ремонта лодок и приготовления пищи и другие.

Кроме того, тренер заранее должен знать: свои действия в экстренных случаях (оказание доврачебной помощи, способы транспортировки пострадавших, места оказания врачебной помощи и другое) и другие специфические навыки.

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

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

Требования техники безопасности во время занятий на акватории.

Занятия и соревнования по всем видам гребного спорта должны обеспечиваться тщательно продуманной системой безопасности.

Тренировочные занятия и соревнования на акватории Сысертского городского пруда ежесезонно начинают проводиться только после того, как администрация СШ по лыжному спорту согласовывает их проведение с Государственной Инспекции Маломерных Судов МЧС России по Свердловской области, о чём по адресу спортивной школы направляется письмо начальника ФКУ «Центра ГИМС МЧС России по Свердловской области». В ходе тренировочного процесса функции спасательной службы возлагаются непосредственно на тренеров, проводящих тренировочные занятия. Поэтому они обязаны учитывать все специфические для гребного спорта факторы опасности, иметь удостоверение на право управления маломерными судами, свидетельство об окончании курсов спасателей, организуемых региональной организацией общероссийской общественной организации «Всероссийского общества спасения на водах» (ВОСВОД), а также вести постоянную системную профилактическую работу.

Перед выходом на акваторию тренер должен проверить умение учащегося плавать и сделать об этом запись в журнале учета. Не умеющих плавать к занятиям по гребле на байдарках и каноэ допускать нельзя. Первоначальные занятия желательно проводить на неглубоких участках водоёмов, по возможности на участках воды со спокойным течением и отсутствием интенсивного движения моторных плавательных средств, а также в отдалении от мест массового купания.

Гребцы должны быть проинструктированы о правилах плавания в местной акватории, наличии естественных и искусственных препятствий, запретных зонах в районах гидросооружений, причалов, фарватеров. Перед каждым занятием тренер обязан лично осмотреть весь инвентарь, убедиться в исправности лодок и весел и в наличии индивидуальных и

групповых спасательных средств. Кроме того, если среди средств занятий предполагается использование балансирных устройств, то тренеру-преподавателю необходимо обратить внимание на состояние и надежность крепления их к лодкам.

Чрезвычайно важно умение тренера владеть приемами первой доврачебной помощи и особенно (при необходимости) практическими навыками первичной реанимации (массаж сердца, искусственная вентиляция легких).

При проведении тренировочных занятий с квалифицированными спортсменами тренер не должен допускать к занятиям тех из них, которые не прошли диспансеризацию, не выполнили необходимые лечебно-профилактические мероприятия. Не разрешается допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям без специального медицинского заключения гребцов, перенесших заболевания или травмы и не прошедших врачебного обследования.

Требования техники безопасности во время занятий в бассейне. К занятиям в бассейне допускаются дети и подростки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям в бассейне, прошедшие инструктаж по технике безопасности. При нахождении в бассейне спортсмены обязаны соблюдать Правила поведения для учащихся. График проведения занятий в бассейне определяется расписанием занятий, утверждаемым директором СШ по лыжному спорту.

Во время занятий в бассейне тренер должен внимательно следить за тем, чтобы все его указания неукоснительно выполнялись обучающимися. При поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) требуется, чтобы обучающиеся соблюдали достаточные интервалы, во избежание столкновений, прыжки с тумбочек должны выполняться только с разрешения тренера, спортивный инвентарь бассейна должен использоваться только с разрешения тренера.

Тренер должен во время проведения занятия следить за тем, чтобы обучающиеся не хватали друг друга за ноги, руки, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм, «топить» друг друга, снимать шапочку для плавания, бегать в помещении бассейна, в раздевалках, прыгать в воду с бортиков и лестниц, висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне, нырять с тумбочек и плавать под водой без разрешения тренера, проводящего занятия, вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения тренера, проводящего занятия во избежание несчастных случаев и травм. При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущениях в глазах возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии обучающиеся должны незамедлительно прекратить занятие и сообщить об этом тренеру, проводящему занятие с последующим обращением к медсестре плавательного бассейна. Почувствовав озноб,

обучающиеся должны сообщить об этом тренеру, проводящему занятия, с его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем. При судорогах находящемуся в воде не следует теряться, а нужно стараться удержаться на воде и позвать на помощь.

При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) обучающимся следует немедленно сообщить об этом тренеру, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями, а при получении травмы сообщить об этом тренеру, проводящему занятия.

При необходимости и возможности помочь тренеру, проводящему занятия, обучающимся следует принять участие в оказании пострадавшему первой помощи.

Требования техники безопасности во время занятий в зале общей физической подготовки, тренажёрном зале и на лыжной базе. Во время занятий в тренажёрном зале и зале общей физической подготовки тренер должен осуществлять страховку обучающихся выполняющих гимнастические упражнения и упражнения с утяжелением (упражнения со штангой, гирей, гантелями, на брусьях, перекладине, канате и др.), учить обучающихся правилам безопасного выполнения упражнений и правилам самостраховки. Также тренер проводит воспитательную работу с обучающимися на предмет бережного отношения к спортивному инвентарю, прочему оборудованию спортивного зала, ведёт совместно с другими тренерами просветительскую работу с обучающимися касающуюся вопросов гигиены. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, обучающийся должен прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом тренеру. Занятия можно продолжать только после устранения неисправности тренажера. При получении обучающимся травмы тренер должен незамедлительно сообщить об этом директору СШ по лыжному спорту и оказать первую доврачебную помощь пострадавшему, а при необходимости, отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

При проведении зимних занятий по лыжной подготовке тренер обязательно должен учитывать специфические опасные факторы, которые сопутствуют данному роду спортивной подготовки: неисправность лыжного оборудования и инвентаря, возникновение динамических перегрузок, низкие температуры окружающей среды, высокая влажность воздуха, сильный ветер и снегопад, экстремальный рельеф местности. Тренер, организуя проведение тренировочного занятия по лыжной подготовке, анализирует метеорологические условия времени проведения занятий, следит за готовностью обучающихся к участию в тренировочном занятии в соответствии с погодой, проводит обязательные беседы (инструктажи) с ними по правилам безопасного поведения при передвижении к месту тренировочного занятия пешком или на транспорте.

При необходимости оказания доврачебной помощи пострадавшему во время тренировочного занятия тренер должен руководствоваться инструкцией по оказанию доврачебной помощи пострадавшим разработанной в СШ по лыжному спорту и утверждённой директором.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Эффективность подготовки спортсмена в современных условиях во многом обусловлена использованием средств и методов комплексного контроля как инструмента управления, позволяющего осуществлять обратные связи между тренером и спортсменом и на этой основе повышать качество тренировочного процесса.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Эта цель реализуется путем решения многообразных частных задач, связанных с оценкой состояний спортсменов, уровня их подготовленности, выполнения планов подготовки, эффективности соревновательной деятельности и др.

В теории и практике спорта выделяют следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный, каждый из которых увязывается с соответствующим типом состояний спортсменов.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющееся следствием длительного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена – результат длительной подготовки в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований.

В зависимости от этапа многолетней подготовки и задач управления тренировочным процессом комплексный контроль включает педагогический, медико-биологический и психологический разделы и предусматривает ряд организационных и методических приемов, средств и методов наблюдений за спортсменами, уровнем тренировочных нагрузок и особенностями соревновательной деятельности.

Педагогический контроль включает совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и организационно-методических мероприятий по оценке эффективности применяемых средств и методов подготовки, тренировочных нагрузок (упражнений), технико-тактических действий, а также спортивных результатов и поведения спортсменов, осуществляемых тренером. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные упражнения (тесты). Кроме того,

тренер обобщает в единую (интегральную) оценку данные обследований, получаемых из других видов контроля. Подсистемой педагогического контроля является биомеханический контроль техники выполнения спортивных упражнений и формирования технического мастерства спортсмена.

Медико-биологический контроль включает совокупность параметров, средств, методов и мероприятий, направленных на оценку здоровья, функционального состояния организма спортсмена с учетом реакции его организма на различные, в том числе экстремальные тестирующие нагрузки.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий по оценке индивидуально-типологических особенностей личности спортсмена, общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований, социально-психологических характеристик спортивных коллективов.

Организационно-методические положения комплексного контроля на этапах многолетней подготовки спортсменов основываются на следующих принципиальных установках:

- унификация методов контроля с учетом преемственности с высшим спортивным мастерством;
- комплексность контрольных измерений, характеризующих уровень физической, технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности спортсменов, а так же оценку состояния здоровья;
- ориентация на ведущие факторы соревновательной деятельности в связи с особенностями становления технико-тактического мастерства юных спортсменов на этапах их возрастного развития;
- специфичность методов исследования в зависимости от характерных черт вида спорта и конкретной специализации;
- включение в систему контроля как показателей, являющихся базовыми для спортивного совершенствования, так и отражающих уровень специальной подготовленности юных спортсменов;
- учет предельных возможностей развития отдельных физических качеств и специальных способностей в наиболее благоприятные для этого этапы возрастного развития юных спортсменов;
- опора на объективные показатели адаптивных реакций организма юных спортсменов;
- применение наиболее информативных и необременительных для спортсменов методик исследования;
- строгий учет параметров тренировочных нагрузок, а так же результатов контрольных и основных соревнований для оценки степени воздействия тренировочных средств на эффективность соревновательной деятельности спортсменов;
- рациональный подбор методов исследования для различных видов

контроля (этапного, текущего, оперативного), а так же для углубленного медицинского обследования.

Совокупная информация об основных параметрах, полученная с помощью систематизированных форм контроля, позволяет путем коррекции тренировочного процесса выводить спортсменов на более высокий уровень результатов в планируемые для этого сроки.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта гребля на байдарках и каноэ представлено в таблице 15.

Таблица 15

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта гребля на байдарках и каноэ

Физические качества	Уровень влияния*
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	3

*Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства представлены в таблицах 18, 19, 20, 21

Таблица 16

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

Тестируемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30м (не более 5.5с)	Бег 30м (не более 6с)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 9.6с)	Челночный бег 3x10м (не более 10.2с)
Выносливость	Бег 800м (не более 4м15с)	Бег 800м (не более 4м30с)
	Плавание 50м (без учета времени)	Плавание 50м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8

	(не менее 4 раз)	раз)
	Приседания за 15 с (не менее 12 раз)	Приседания за 15 с (не менее 10 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок длину с места (не менее 160 см)	Прыжок длину с места (не менее 150 см)
	-	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек. (не менее 5 раз)

Таблица 17

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

Тестируемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м (не более 14.5с)	Бег 100м (не более 16с)
Выносливость	Бег 1500м (не более 6м45с)	Бег 1500м (не более 7м15с)
	Плавание 100м (не более 1м25с)	Плавание 100м (не более 1м45с)
Сила	Тяга штанги лежа (весом не менее 75% от собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 70% от собственного веса)
Силовая выносливость	Тяга лежа 45кг/5мин (не менее 140 раз)	Тяга лежа 35кг/5мин (не менее 110 раз)
Скоростно-силовые качества	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (не менее 20м)	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (не менее 18м)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 8 раз)
СФП	3 юношеский разряд - Третий спортивный разряд	

Таблица 18

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

Тестируемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки

Быстрота	Бег 100м (не более 13.5с)	Бег 100м (не более 15с)
Скоростно-силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 10 раз)
Выносливость	Бег 3000м (не более 12м45с)	Бег 3000м (не более 14м15с)
Сила	Тяга штанги лежа (весом не менее 95% от собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 85% от собственного веса)
Силовая выносливость	Тяга лежа 50кг/7мин (не менее 190 раз)	Тяга лежа 40кг/7мин (не менее 165 раз)
СФП	Кандидат в мастера спорта	

Таблица 19

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

Тестируемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м (не более 13.0с)	Бег 100м (не более 14.5с)
Выносливость	Бег 3000м (не более 12м15с)	Бег 3000м (не более 13м45с)
Сила	Тяга штанги лежа (весом не менее 100% от собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 90% от собственного веса)
Силовая выносливость	Тяга лежа 50кг/7мин (не менее 200 раз)	Тяга лежа 40кг/7мин (не менее 180 раз)
СФП	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Выбор дополнительных форм контроля обусловлен специальными задачами и может включать широкий комплекс средств и методов комплексного контроля по видам и подсистемам контроля, представленным в таблице 20.

Таблица 20

Средства и методы комплексного контроля на этапах многолетней тренировки

Этапы подготовки	Подсистемы контроля	Средства и методы
Начальный (этап начальной)	Педагогический, в том числе: медико-	Тестовые процедуры педагогического контроля выбираются с учетом конкретно решаемых экспериментальных задач и включают: педагогические

подготовки)	биологический, психологический	наблюдения, педагогическое тестирование, стенографию, хронометрию, динамометрию, анализ параметров тренировочной и соревновательной нагрузки. Комплексная оценка результатов медико-биологического обследования предполагает: - оценку состояния здоровья спортсменов. При этом выделяют: здоровых, практически здоровых, с отклонениями в состоянии здоровья или заболеваниями, которые хорошо компенсированы и вне обострения не ограничивают выполнение тренировочной работы; с заболеваниями, требующими лечения и ограничивающими тренировочный процесс, и, наконец, с заболеваниями, требующими кратковременного или длительного отстранения от занятий спортом; оценку уровня функционального состояния физиологических систем организма спортсмена в состоянии мышечного покоя, при выполнении тестирующей нагрузки и в период восстановления. В практике психологического контроля и определения психотипа являются методики диагностики нейродинамических, психодинамических и личностных особенностей спортсменов. Основными методами являются: педагогические наблюдения во время тренировочного процесса.
-------------	--------------------------------	--

Этапы подготовки	Подсистемы контроля	Средства и методы
Тренировочный (этап спортивной специализации)	Педагогический, в том числе: биомеханический, медико-биологический, психологический	Тестовые процедуры педагогического контроля выбираются с учетом конкретно решаемых экспериментальных задач и включают: педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, стенографию, видеосъемку, хронометрию, динамометрию, GPS – технологии, анализ параметров тренировочной и соревновательной нагрузки. Специфика двигательной деятельности и направленности тренировочного процесса определяют требования к функциональной диагностике спортсменов. Комплексная оценка результатов медико-биологического обследования предполагает: - оценку состояния здоровья спортсменов. При этом выделяют: здоровых, практически здоровых, с отклонениями в состоянии здоровья или заболеваниями, которые хорошо компенсированы и вне обострения не ограничивают выполнение тренировочной работы; с заболеваниями, требующими лечения и ограничивающими тренировочный процесс, и, наконец, с заболеваниями, требующими кратковременного или длительного отстранения от

		занятий спортом; - оценку уровня функционального состояния физиологических систем организма спортсмена в состоянии мышечного покоя, при выполнении тестирующей нагрузки и в период восстановления. В этом разделе изучаются показатели электрокардиограммы, поликардиограммы, центральной и периферической гемодинамики, нервно-мышечного аппарата, нервной системы и анализаторов, внутренней среды организма, что позволяет судить о нормальной или измененной их функции и дать оценку уровня функционального состояния различных систем и возможных пределов их активизации в условиях интенсивной работы; - оценку особенностей энергетического метаболизма в процессе выполнения тестирующих нагрузок различной мощности, которая строится на данных о метаболической активности окислительного, лактного и креатин-фосфатного механизмов эргообеспечения мышечной деятельности; - оценку совершенства координации различных функций организма в процессе обеспечения мышечной деятельности, которая является важнейшим компонентом высокой работоспособности. В практике психологического контроля применяются методики диагностики нейродинамических, психодинамических и личностных особенностей спортсменов. Основными методами являются: хронорефлексометрия, виброметрия, потенциометрия, частотометрия, темпометрия, анкетирование.
Спортивно го совершенс тва-ния и высшего спортивно го мастерства	Педагогический, в том числе: биомеханический и медико-биологический, в том числе: биохимический и психологический	Тестовые процедуры педагогического контроля выбираются с учетом конкретно решаемых экспериментальных задач и включают: педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, стенографию, скоростную видеосъемку, математическое моделирование, биомеханическое моделирование, хронометрию, динамометрию, GPS – технологии, анализ параметров тренировочной и соревновательной нагрузки. Применяется широкий комплекс медико-биологических методов: пульсометрия, ритмовазометрия, сфигмоманометрия, электрокардиография, поликардиография, реография, эхокардиография, спирометрия, пневмотахометрия, газометрия, электроэнцефалография, хронорефлексометрия, латерометрия, гониометрия, стабилотометрия, миотометрия, сейсмозлектронометрия, электромиография, элетростимуляционная электромиография, антропометрия, калиперометрия, эргометрия, функциональные пробы и тесты.

		лактометрия, рН-метрия, гемометрия (биохимические методы исследования), биотесты (гормонального и биохимического и иммунного статуса). Унифицированный, стандартный набор методик диагностики нейродинамических свойств спортсменов должен быть ориентирован на регистрацию следующих показателей нейродинамики: сила нервной системы, подвижность процесса возбуждения, торможения, баланс внешнего возбуждения и торможения, баланс внутреннего возбуждения и торможения, функциональная подвижность зрительного анализатора. С этой целью применяются компьютеризированные диагностические комплексы, объединяющие следующие методики: «теппинг-тест», анализ сенсомоторных реакций на простые и сложные раздражители, реакции выбора, КЧСМ, РДО, ЭКС. Для диагностики психодинамических спортсменов применяется 16-факторный опросник Кеттелла и др.
--	--	---

Таблица 21

Влияние физических качеств и телосложения на результативность спортсмена-ребенка

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

Условные обозначения: 3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние; Основные физические качества и уровни их влияния в гребле на байдарках и каноэ.

Под *скоростными способностями* понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Мышечная сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или

весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков).

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризующую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризующую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

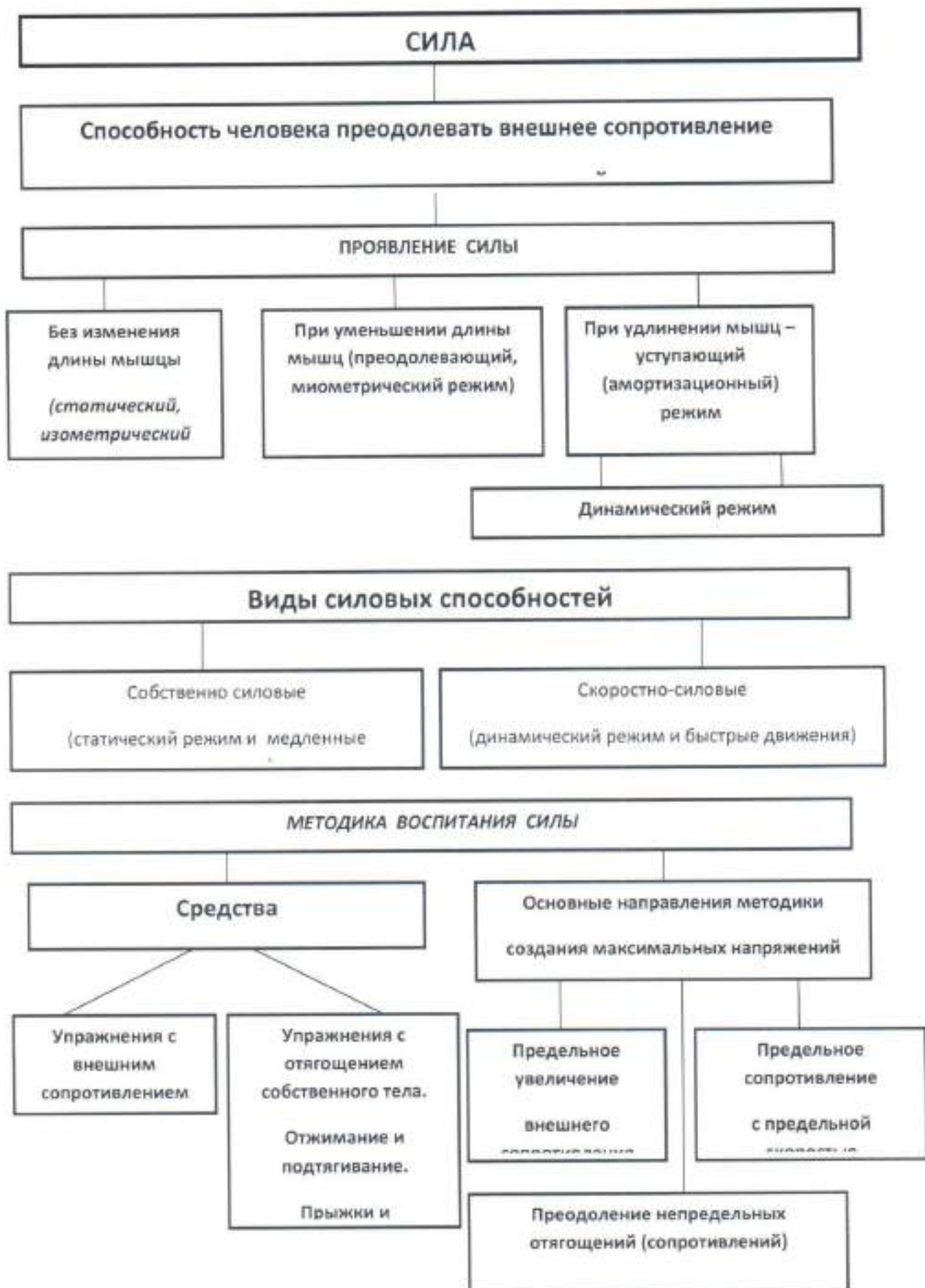
Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под *координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

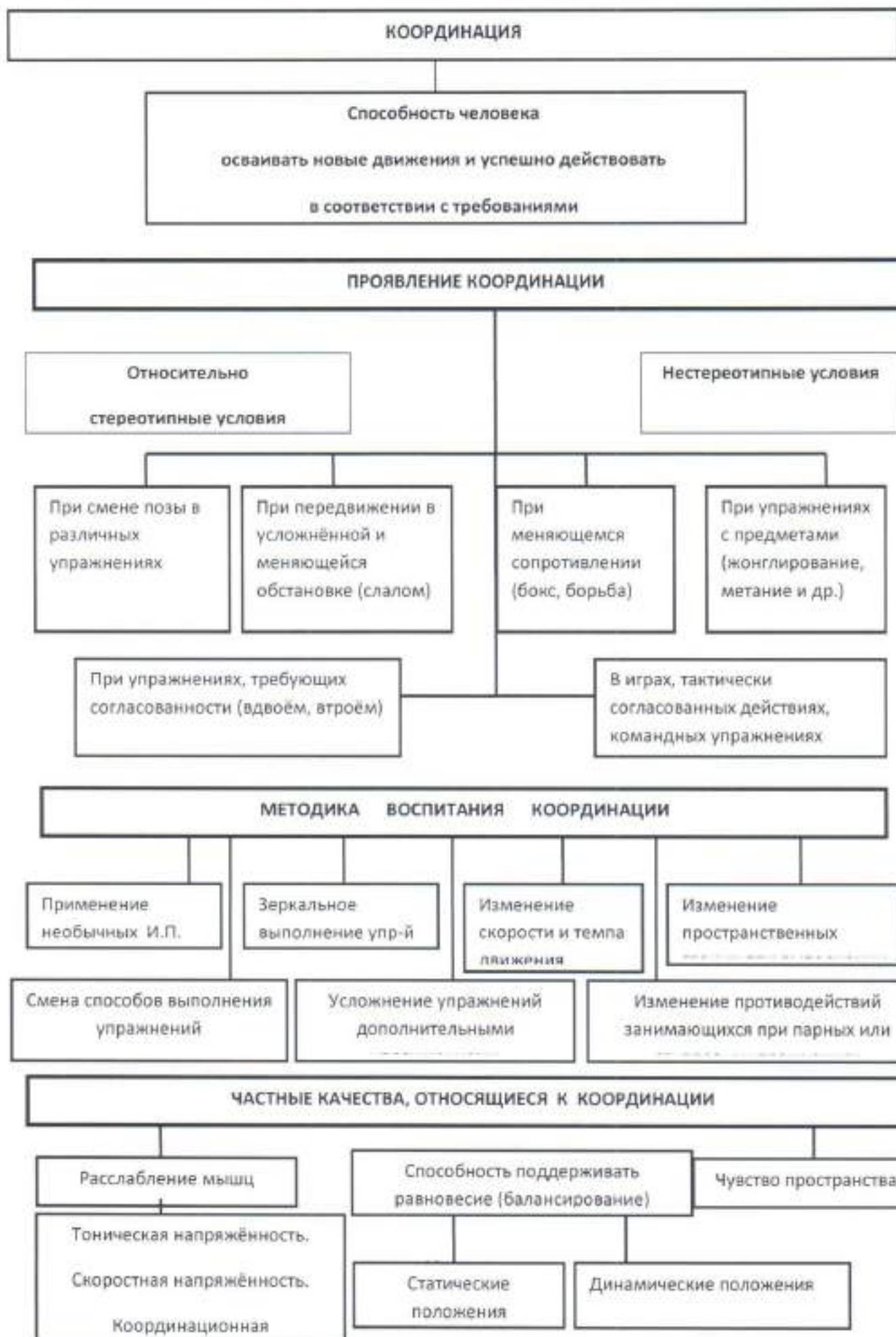
Телосложение. Это пропорции и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

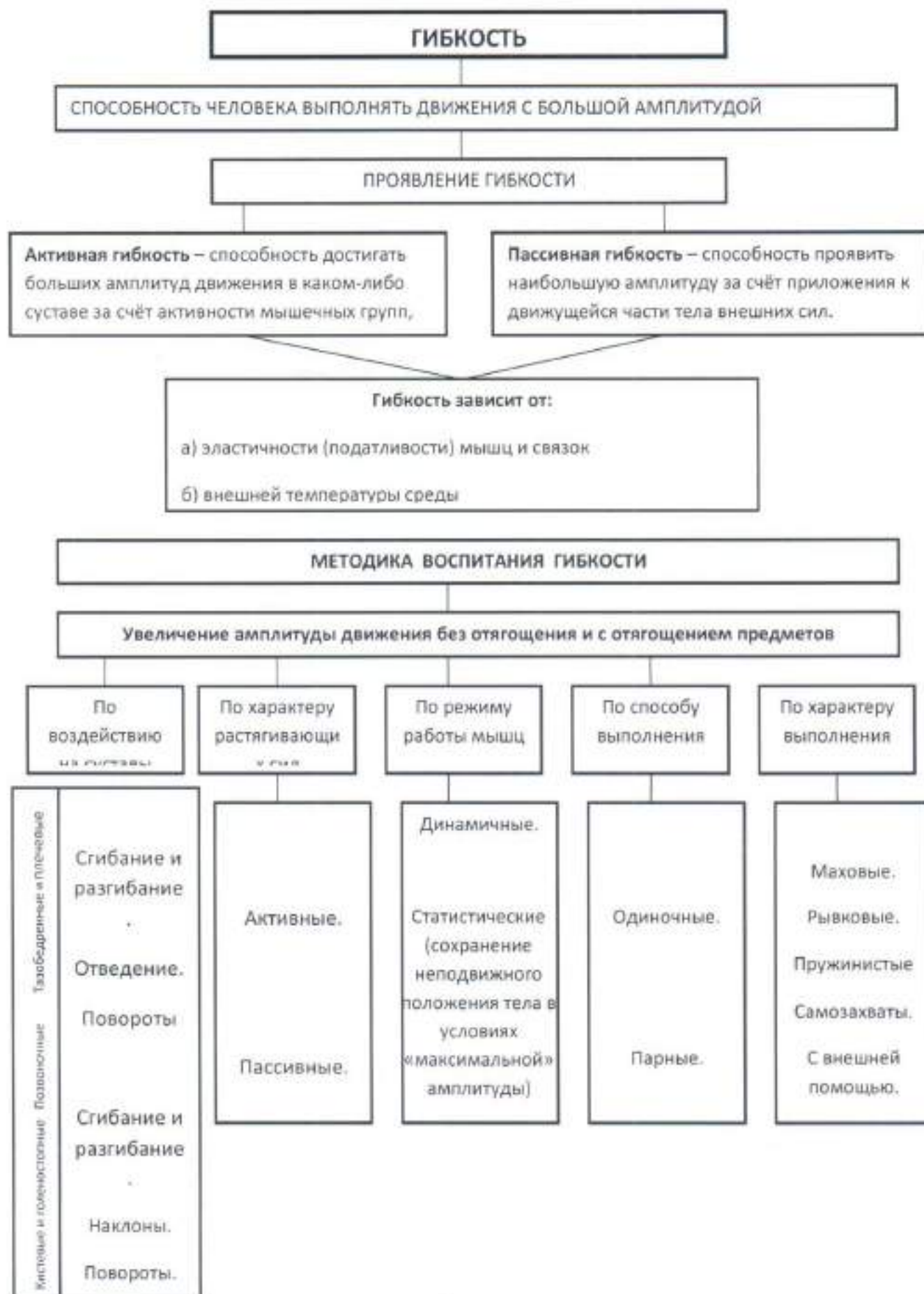
Ниже приводятся опорные таблицы по методике воспитания физических качеств быстроты, силы, выносливости, координации, гибкости.











Требования к результату реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта гребля на байдарках и каноэ;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям.

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

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

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

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы¹.

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

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

- наличие тренажерного зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организация систематического медицинского контроля.

4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список литературы и интернет-ресурсы

1. Аванесов В.У. Физические средства восстановления в спорте (на примере скоростно-силовых видов легкой атлетики). – Воронеж.: Изд-во «Истоки», 2006. – 298 с.
2. Алейникова Т.В. Возрастная психофизиология. - Ростов-на-Дону: Изд. ЦВВР, 2000. - 204 с.
3. Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям.- М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.- 176.
4. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: Физкультура и спорт, 1989.-96с.:ил.
5. Граевская Н.Д. Современный подход и основные принципы использования восстановительных средств в спорте //Восстановление и повышение спортивной работоспособности (материалы конференции). - Малаховка: МОГИФК, 1992.-С.4-12.
6. Гребной спорт: Учебник для институтов физической культуры. Под редакцией Чупруна А.К. - М.: ФиС, 1987.- 288с.
7. Гребной спорт: Учебник для студ. высш. пед. учеб. Заведений /Т.В. Михайлова, А.Ф. Комарова, Е.Д. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Т.В. Михайловой. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 400 с.
8. Губа В.П., Квашук П.В., Никитушкин В.Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 276 с., ил.
9. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: ФиС, 1981.- 375с.
10. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов высших учебных заведений.- 2-е изд.,доп. - М.: Гуманитарный издательский

центр ВЛАДОС, 2002.-512с.:ил.

11. Ганженко, Ю.В. Оценка технического мастерства в гребле на байдарках и каноэ [Текст] / Ю.В. Ганженко, Г.М. Краснопевцев, Э.Г. Усоскин // Гребной спорт: Ежегодник. - 1978. - С.79-84.

12. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) [Текст] / Автор-состав: В.Ф. Каверин, А.П. Ткачук, И.И. Столов. – М.: Советский спорт, 2004. – 132 с.

13. Жмарев, Н.В. Тренировка гребцов [Текст] / Н.В. Жмарев. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 110 с.

14. Иссурин, В.Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ [Текст] / В.Б.Иссурин. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 112 с.

15. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография [Текст] / В.Б. Иссурин. – М. Советский спорт, 2010. – 288 с.

16. Медицинский справочник тренера. Г.А. Макарова, С.А. Локтев.- М.: Советский спорт, 2005.- 587 с.: ил.

17. Никоноров, А.Н. Основные направления совершенствования системы тренировки юных гребцов на байдарках и каноэ в возрасте 15-17 лет [Текст] / А.Н. Никоноров, Л.Л. Степанова, Ю.Н. Стеценко, О.А. Чередниченко, А.А. Харлашин // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №4. – С. 47-50.

18. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Учебн. пособ. - М.: Изд-во АСТ, 2002. - 864 с.

19. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.

20. Очерки по теории и методике гребли на байдарках и каноэ [Текст] / Составители: С.В. Верлин, В.Ф. Каверин, П.В. Квашук, Г.Н. Семаева. – Воронеж: Изд-во ОАО «Центрально-черноземное книжное издательство», 2007. – 173 с.

21. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое применение [Текст] / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.

22. Рубин, В.С. Олимпийские и годовичные циклы тренировки / Теория и практика [Текст] / В.С. Рубин. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2009. – 188 с.

23. Сейфулла Р.Д. Спортивная фармакология: Справочник. - М.: ИПК «Московская правда». 1999. - 121 с.

24. Семаева Г.Н. Факторный анализ структуры спортивного мастерства гребцов на байдарках высшей квалификации [Текст] / Г.Н. Семаева, С.В. Верлин, // Вестник спортивной науки. – 2011. – С. 14 – 17.

25. Современная система спортивной подготовки [Текст] / Под ред.

Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: Изд-во «СААМ», 1995. – 448 с.

26. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные, правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации/ Автор-составитель А.В.Царик - 2-е изд., доп. и испр.- М.: Советский спорт, 2003.- 912с

27. Табель обеспечения спортивной одеждой, обувью и инвентарем индивидуального пользования/Государственный комитет РФ по физической культуре и спорту.- М.: Советский спорт, 2004.-160с.

28. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем.- М.: Советский спорт, 2004.-304с.

29. Хохлов, И.Н. Количественная оценка качества выполнения рабочего усилия в гребле [Текст] / И.Н. Хохлов, Ю.В. Ганженко, Н.В. Моржевилов, Ю.А. Дольник, А.Ф. Дунаев // Гребной спорт: Ежегодник. - 1978. - С.84-85.

30. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 159 с.

31. Филиппов С., Михайлова Е.Я., Ермилова В.В. Управление процессом спортивной подготовки на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта (учебное пособие). – Санкт-Петербург, 2016.

32. Яценко, Л.А. Моделирование соревновательной деятельности при подготовке гребцов-байдарочников высокой квалификации [Текст] / Л.А. Яценко, А.К. Красильщиков, А.И. Кузьмин, В.Ф. Дяченко, Н.В. Компанченко // Теория и практика физической культуры: Научно-теоретический журнал. - 1990. - №4. - С.25-27.

33. Интернет ресурс Всероссийской федерации гребли на байдарках и каноэ - kayak-canoe.ru.