Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва №6

**Дополнительная**

**образовательная программа по гребному слалому**

Утверждено

Решением тренерского

совета СДЮСШОР №6.

Протокол №4

От 6 ноября 2012 г.

г. Ярославль

2012 г.

**ВВЕДЕНИЕ**

Гребной слалом исторически возник как способ передвижения по бурной воде на национальных средствах сплава: индейское каноэ, эскимосский каяк, алеутская байдара, хантыйский области многие другие. Это легкие цельные суда, которые могут вручную перено­ситься и управляться одним или двумя человеками. У всех народов мира с уважением относятся к тем, кто быстрее и лучше других мо­жет преодолевать водные пространства и встречающиеся на них пре­пятствия.

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

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

Объектом соревнований по гребному слалому является прохож­дение трассы, определенной воротами, на бурном участке водного потока, без нарушения правил прохождения трассы и в минимально возможное время. Соревнования по гребному слалому проходят в четырех олимпийских категориях: байдарка-одиночка (К-1), каноэ-одиночка (С-1), каноэ-двойка (С-2), женская байдарка-одиночка (К-1ж). Различают соревнования личные и командные гонки во всех этих четырех категориях. В командной гонке участвуют три лодки, которые стартуют одновременно и проходят дистанцию друг за дру­гом. Время старта берется по первой лодке, время финиша - по по­следней, штраф всех участников команды суммируется.

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

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

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

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

**I**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

- привлечение максимально возможного числа детей и подрост­ков к систематическим занятиям спортом;

- содействие всестороннему, гармоничному физическому разви­тию и становлению гражданственности учащихся;

- подготовка спортсменов гребного слалома высокой квалифика­ции, вплоть до членов сборной России;

- подготовка спортсменов-инструкторов и судей по гребному слалому.

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

Занятия гребным слаломом предполагают, что юные спортсмены должны уметь плавать, в том числе и в бурном потоке. В зимний период, в связи с ограниченными возможностями занятий на воде и в целях развития выносливости, спортсмены должны часть трениро­вочного времени уделять лыжным гонкам.

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

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

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

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

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

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

**2**

**НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

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

- Законом Российской Федерации «Об образовании» в ре­дакции Федерального Закона от 13.01.1996 г. № 12-ФЗ, с измене­ниями и дополнениями, внесенными федеральными законами от 16.11.1997 г. № 144-ФЗ от 20.07.2000 г. № 102-ФЗ, от 07.08.2004 г. № 122-ФЗ;

- Законом Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 27.01.1999 г. № 80-ФЗ.России № 390 от 28.06.2001 г.;

-

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

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

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

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

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

**Распределение учебно-тренировочной работы на этапах подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Год обучения | Максимальный объем | Годовая учебно- |
| учебно-тренировочной работы (ч в неделю) | тренировочная нагрузка на 46 недель (ч) |
| Начальный | 1 | 6 | 276 |
|  | 2 | 9 | 414 |
|  | 3 | 9 | 414 |
| Учебно- | 1 | 12 | 552 |
| тренировоч- | 2 | 12 | 552 |
| ный | 3 | 18 | 828 |
|  | 4 | 18 | 828 |
| Спортивного | 1 | 24 | 1104 |
| совершенст- | 2 | 28 | 1288 |
| вования | 3 | 28 | 1288 |

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

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

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

**III**

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**1. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

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

- учебные уроки: обучение технике гребли, координации движе­ний, теория;

- учебно-тренировочные уроки: развитие физических двигатель­ных качеств, тактическая и др. виды подготовки;

- тренировочные уроки: совершенствование техники, развитие СФП и ОФП, тактическая подготовка;

- контрольный урок: контроль эффективности процесса подго­товки слаломистов. Прием контрольных нормативов.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Специфика техники и тактики гребного слалома тесно связана с тренировкой памяти, концентрацией внимания, развитием про­странственного воображения спортсмена (умение на берегу мыслен­но нарисовать модель прохождения трассы, произвести расчет греб­ков на дистанции). Поэтому данное положение обуславливается про­ведением ряда практических занятий в различной обстановке (в учебном классе - просмотр видеоматериалов, в природных условиях и т.д.). Основные занятия по усвоению техники и тактики гребного слалома должны проходить в бассейне в холодное время года и на открытой воде в теплый период. Возможность занятий в бассейне -одно из основных условий развития этой дисциплины в учебном уч­реждении на территории России в настоящее время.

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

*Соревнования* - важнейшая часть подготовки спортсменов всех возрастов. Соревновательная деятельность в гребном слаломе весь­ма интенсивна, и сильнейшие спортсмены стартуют на соревновани­ях различного уровня в течение года до 30 раз (включая конт­рольные старты). Практически весь соревновательный сезон в греб­ном слаломе, особенно для групп УТ и СС, приходится на весенне-летний период.

Соревнования в детских спортивных школах должны планиро­ваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подго­товки.

**2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ**

**ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ГРЕБНОМ СЛАЛОМЕ**

Эффективность обучения в гребном слаломе зависит как от пра­вильного определения его задач и содержания, так и от способов их реализации, т.е. методов обучения.

***Подразделения методов обучения по характеру передачи и воспри­ятия:***

*Объяснительно-иллюстративный.* Он заключается в том, что тре­нер-преподаватель сообщает спортсменам готовую информацию разнообразными средствами, а они, в свою очередь, воспринимают, осознают и закрепляют в своей памяти полученную информацию. Основными средствами при наших занятиях является рассказ, объяс­нение, беседа, учебные пособия, наглядные пособия (фильм, фото, схемы трасс, протоколы соревнований и т.д.). Непременным услови­ем словесного общения тренера-преподавателя со спортсменом яв­ляется взаимопонимание, вера в единство целей, умение наставника в беседе передать воспитаннику уверенность в своих силах, возмож­ность победы при реализации им всего учебного плана. Этот метод самый распространенный и эффективно действует на всех этапах спортивной подготовки.

*Репродуктивный или идеомоторный.* Этот метод тесно связан с предыдущим и чаще применяется в единстве друг с другом. Одно ус­ловие - первый должен обязательно предшествовать второму, так как знания, которые спортсмен получает в результате объяснитель­но-иллюстративного метода, не формируют у него необходимых на­выков и умений, как пользоваться этими знаниями. Для этого нужно неоднократное повторение и воспроизведение определенных техни­ко-тактических приемов. Основные средства метода - различные виды имитационных упражнений, выполнение движений гребца в лодке на суше, тренажерах, подводящие к правильному усвоению умений и навыков, необходимых слаломисту. Особенно важен этот метод на этапе начальной подготовки спортсмена.

*Проблемного изложения.* При использовании этого метода тренер ставит перед спортсменом учебную проблему и показывает пути и конкретные способы ее решения. Например: взятие обратных ворот в четыре, в два, в один гребок. Ценность этого метода состоит в том, что спортсмену показывают варианты познания и решения пробле­мы. Спортсмен же получает возможность проследить за логикой доказательств, усваивать и запоминать не только готовые выводы, но и этапы решения проблемы. Этот метод наиболее эффективен на занятиях с учебно-тренировочными группами.

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

*Исследовательский.* Нацеливает тренера на предложение спорт­сменам условий, в которых бы они могли, применяя ранее получен­ные знания, самостоятельно найти свои пути решения поставленных перед ними задач. Это позволяет формировать у спортсменов черты творческой деятельности. Тренер контролирует работу учеников, при необходимости корректирует ее, проверяет результат и затем организовывает их обсуждение. Метод эффективен на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

*Практический.* Один из самых распространенных в работе с греб­цами-слаломистами. Предполагает многократное повторение дви­жений, направленных на овладение элементами движения на воде в целом. Метод эффективен на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

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

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

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

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

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подго­товки, соотношение между которыми постепенно изменяется в сто­рону увеличения удельного веса средств специальной физической подготовки, а на уровне групп спортивного совершенствования вновь уравнивается (табл. 5).

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

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

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

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

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

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

**3. ОТБОР УЧАЩИХСЯ ПРИ НАБОРЕ В ГРУППУ НП**

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

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

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

В связи со специфическим материально-техническим обеспе­чением спортивной дисциплины набор групп НП имеет свои осо­бенности. Учащиеся спортивной школы 1-го года обучения долж­ны обязательно иметь возможность занятий в бассейне не менее двух часов в неделю, и далеко не всегда такие возможности имеет сама спортивная школа. Хороший вариант решения этого во­проса - набор групп на базе средней общеобразовательной шко­лы, имеющей бассейн. Кроме занятий непосредственно греблей, учащийся к концу 1-го года обучения должен обязательно уметь плавать. Контрольные нормативы при наборе в группы НП в на­стоящее время не устанавливаются. Тем не менее, целесообразно провести в игровой форме ряд тестов, рассматриваемых с психоло­гической точки зрения, направленных на выявление следующих качеств:

- координация движений отдельных частей тела, гибкость, быст­рота реакции (упражнения «ласточка», «мостик», стойки на руках, голове и т.д.);

- принятие самостоятельных решений в различных ситуациях (подвижные игры);

- упражнения на вестибулярный аппарат (кувырки, прыжок с поворотом на 360° с закрытыми глазами, резкие повороты голо­вой);

- пространственное воображение.

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

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

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

- координация положения туловища при движении в лодке или в нестандартных ситуациях;

- положение рук и амплитуда их движения при гребле;

- разворот корпуса.

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

**Ориентировочная шкала оценки физического развития при наборе в учебные группы**

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

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

**5. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ГРЕБНОМУ СЛАЛОМУ.**

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

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

- скоростные качества восстанавливаются через 42-72 ч.;

- аэробная работа восстанавливается через сутки;

- анаэробная - через 10-14 ч.

*После больших анаэробных нагрузок:*

- быстрее всего восстанавливается аэробная работоспособность -через 8-12 ч.;

- скоростные возможности - через 24-32 ч.;

- анаэробные функции - через 48-60 ч.

*После больших нагрузок аэробного характера:*

- сначала восстанавливаются скоростные качества - через 7-10 ч.;

- затем анаэробная работоспособность - через 36-48 ч.;

- аэробные возможности восстанавливаются через 60-78 ч.

**Планирование тренировочного занятия**

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

- ударные - с максимально возможной нагрузкой;

- развивающие - нагрузка около 80% ударного занятия;

- поддерживающие - нагрузка около 60% ударного занятия;

- втягивающие - нагрузка около 40% ударного занятия;

- активизирующие - нагрузка около 20% ударного занятия.

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

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

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

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

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

- время выполнения (продолжительность) упражнения;

- интенсивность упражнения (мощность работы, скорость);

- число повторений тренировочных упражнений;

- продолжение интервалов отдыха;

- характер отдыха в паузах (интервалах) между упражнениями.

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

**Распределение учебных часов по годам обучения гребцов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | Разделы подготовки | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап | | | Этап спортивного совершенствования | | | Этап высше­го спортивно­го мастерства |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год | 1-2-й год | 3 год . | 4 год | 1-й год | 2-й год | Свыше 2-х лет | Весь период |
| 1 | Участие в соревнованиях | - | - | 20 | 30 | 36 | 50 | 70 | 70 | 70 | Свыше 70 |
| 2 | Прием контрольных нормативов | 4 | 4 | 4 | 6 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 12 |
| 3 | Специальная физподготовка (в т.ч. техн. и такт.) | 64 | 64 | 130 | 230 | 416 | 427 | 564 | 634 | 820 | 900 |
| 4 | Общая физподготовка, спе­циальная силовая подготовка | 200 | 200 | 210 | 240 | 290 | 315 | 320 | 340 | 350 | 350 |
| 5 | Психологическая подготов­ка, воспитательная работа | 10 | 10 | 18 | 24 | 26 | 28 | 34 | 36 | 38 | 40 |
| 6 | Теоретическая подготовка | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 7 | Восстановительные мероприятия | - | - | 44 | 48 | 52 | 60 | 84 | 96 | 108 | 120 |
| 8 | Инструкторская и судейская подготовка |  |  | 8 | 10 | 10 | 10 | 19 | 19 | 20 | - |
| 9 | Медико-биологический контроль | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 8 | 10 | 10 | 10 | 36 |
|  | **Всего часов** | **276** | **414** | **414** | **552** | **828** | **828** | **1104** | **1288** | **1288** | **1472** |

**6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

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

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

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

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

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

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

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

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

**IV**

**ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ГРЕБЦОВ-СЛАЛОМИСТОВ**

1. ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

**Задачи и преимущественная направленность тренировок:**

- укрепление здоровья;

- привитие интереса к спортивным занятиям и гребному слалому;

- разносторонняя физическая подготовка;

- развитие понимания техники гребли;

- воспитание морально-этических и волевых качеств;

- выявление задатков и способностей в спортивной деятельности;

- привитие интереса к участию в спортивных соревнованиях.

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

Учебный материал для групп начальной подготовки

**1. Теоретическая подготовка**

***1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития гребного слалома***

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

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

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Учебный план для групп начальной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Год обучения | |
| п/п | Тема занятий | 1 | 2-3 |
| 1 | Теоретическая и тактическая подготовка |  |  |
| 1.1 | Вводное занятие. История возникновения |  |  |
|  | и развития гребного слалома | 2 | 1 |
| 1.2 | Правила поведения и техника безопасности на заняти- |  |  |
|  | ях и соревнованиях. Одежда и снаряжение спортсмена | 4 | 4 |
| 1.3 | Строение и функции организма человека, |  |  |
|  | питание, режим, гигиена, врачебный контроль |  |  |
|  | и самоконтроль спортсмена | 6 | 8 |
| 1.4 | Типы спортивных судов гребного слалома |  |  |
|  | и других водных видов, их оборудование, весла | 4 | 9 |
| 1.5 | Краткая характеристика техники гребного слалома | 8 | 16 |
| 1.6 | Представления о тактике прохождения дистанции | 10 | 14 |
| 1.7 | Основные положения правил соревнований |  |  |
|  | по гребному слалому | 6 | 12 |
| 1.8 | Основы туристской подготовки | 4 | 16 |
| 1.9 | Воспитательная работа | 8 | 10 |
| Итого | | 52 | 90 |
| 2 | **Практическая подготовка** |  |  |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 139 | 186 |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 92 | 152 |
| 2.3 | Контрольные упражнения и соревнования | 15 | 24 |
| Итого | | 260 | 378 |
| **Всего часов** | | 276 | 414 |

***1.4. Классификация спортивных судов гребного слалома, их обору­дование***

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

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

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

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

1***.5. Краткая характеристика техники гребного слалома***

Техника переноски лодки, весла и снаряжения. Центр тяжести

лодки и гребца. Техника посадки спортсмена в лодку. Причалива­ние, выход спортсмена из лодки.

Этапы подготовки спортсменов гребцов-слаломистов \_ 199

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

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

***1.6. Представления о тактике прохождения дистанции***

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

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

Особенности тактики в различных видах соревнований по греб­ному слалому.

***1.7. Основные положения правил соревнований по гребному слалому***

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

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

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

***1.8. Основы туристской подготовки***

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

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

**2. Практическая подготовка**

***2.1. Общая физическая подготовка***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Бег на лыжах от 5 до 10 км.

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

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

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

***2.2. Специальная физическая подготовка***

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

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

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

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

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

***2.3. Тактико-техническая подготовка***

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

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

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

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

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

***2.4. Контрольные упражнения***

Контрольные упражнения предназначены для оценки физической подготовленности спортсмена.

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

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

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

**Контрольные нормативы для занимающихся в группах НП**

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

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

**Показатели подготовки спортсменов групп НП**

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

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

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

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

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

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

(этап начальной специализации)

**Задачи и преимущественная направленность тренировок:**

- укрепление здоровья;

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;

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

- приобретение соревновательного опыта.

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

На этапе начальной спортивной специализации преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. В этот период наряду с уп­ражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижны­ми играми широко используются комплексы специальных подгото­вительных упражнений и методы тренировки, направленные на раз­витие специальной выносливости спортсмена гребного слалома.

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

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

Главным фактором достижения высоких спортивных результатов в гребном слаломе являются: способность сохранять высокий уро­вень психических процессов в условиях нарастающего физического утомления, умение концентрировать и реализовывать максимальные физические возможности за короткий срок времени. Поэтому в учеб­но-тренировочный процесс на этапе начальной спортивной специа­лизации необходимо включать упражнения на развитие памяти, вни­мания, мышления, реакции на меняющуюся обстановку. Специали­зированные технико-тактические задания выполнять в период учебно-тренировочных сборов на бурной воде. Примерное соотно­шение объемов годовой учебной и тренировочной нагрузки и рас­пределений ее по месяцам представлено в таблицах 16 и 17.

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

1. **Теоретическая подготовка**

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

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

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

Таблица 16

Примечания:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***1.3. Краткие сведения о физиологии спортсмена. Влияние трени­ровки***

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

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

Предстартовая разминка в соревнованиях по гребному сла­лому.

***1.4. Планирование спортивной деятельности***

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

Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание.

Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Дневник тренировок. Содержание дневника тренировок. Запись выполне­ния тренировочной нагрузки за недельный, месячный и годичный цикл.

***1.5. Основы техники и тактики гребного слалома***

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

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

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

Основные звенья процесса обучения гребле.

Создание двигательной программы.

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

Река и водное препятствие, их классификация. Параметры дис­танции.

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

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

***1.6. Правила соревнований по гребному слалому Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях.***

Командная гонка. Квалификация, полуфинал, финал.

Правила соревнований, основные разделы. Права и обязанности участников.

***1.7. Основы туристской подготовки***

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

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

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

1. **Практическая подготовка**

***2.1. Общая и специальная физическая подготовка***

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

На этапе начальной специализации учебно-тренировочных групп, наряду с быстрым ростом физических данных спортсмена, происходит и быстрый рост спортивного мастерства. На этом этапе спортивной подготовки происходит определение специализации у большинства спортсменов.

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

Особое внимание нужно уделить упражнениям на развитие реак­ции в различных ситуациях гребного слалома: упражнения с неожи­данной сменой темпа и очередностью заданий, упражнения на раз­витие и укрепление вестибулярной системы, акробатические упраж­нения и занятия на растяжку мышц.

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

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

*Приблизительный план*

*микроцикла групп УТГ (базовый период)*

*при шестиразовых тренировках в неделю*

Понедельник - выходной.

Вторник - Развитие максимальной силы.

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

Среда - Развитие специальной выносливости.

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

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

Четверг - Общая физическая подготовка.

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

Пятница - Развитие скоростной выносливости и взрывной силы. Бег на отрезках 60 и 100 м. Прыжки с места в длину. Переменная гребля на тренажерах с контролем техники до 40 с. Круговая тренировка с легкими весами длительностью 20-30 с.

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

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

Упражнения на перекладине с собственным весом.

Воскресенье - Развитие силовой выносливости.

Кросс - 5 км, ОРУ с предметами. Интервальная гребля на греб­ном тренажере на отрезках до 2 минут.

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

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

Примерный перечень упражнений:

- медленное вращение головой в левую и правую сторону попере­менно с закрытыми глазами;

- прыжки на месте с поворотом попеременно влево и вправо на 45-90-180-360° с закрытыми глазами;

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

- кувырки вперед, назад, перекаты вправо и влево на матах с из­менением скорости вращения туловища и амплитуды;

- выпрыгивания из глубокого приседа на месте с поворотом по­переменно на 90-180-360° с закрытыми глазами;

- стойки на голове, руках. Ходьба на руках, «колесо» с опорой на две и одну руку, «ласточка», «мостик», «коробочка»... и т.д.;

- упражнения на перекладине: подъем переворотом, выход силой на левую и правую руку, на две руки одновременно, выход проги­бом, подтягивание узким хватом (грудь тянуть к кистям), подтягива­ние широким хватом (голова за перекладиной) и т.д.

***2.2. Технико-тактическая подготовка***

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

Основные задачи этого этапа: закрепить в целом двигательную структуру гребка, закрепить навык сохранения равновесия и уп­равления лодкой на струе, обучить сохранению темпа гребли, сформировать специфические комплексы ощущений на бурной воде.

Этап начальной спортивной специализации можно считать за­конченным, если спортсмен на воде средней сложности сохраняет устойчивую структуру движений. Это будет свидетельствовать о том, что взаимодействие гребца с веслом, лодкой и водой достигло нужного уровня устойчивости и можно перейти к совершенство­ванию отдельных элементов движений и параметров техники сла­лома.

Рекомендуемые тренировки:

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

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

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

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

* 1. ***Контрольные упражнения*** (табл. 18)

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

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

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

**Показатели подготовки спортсменов**

**учебно-тренировочных групп 1-2-го годов обучения**

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

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

Показателями технической подготовки на этапе УТГ 1-2-го го­дов обучения являются: уверенное владение техникой эскимосского оборота любым способом, использование крена в соревновательных условиях, прохождение трассы на соревнованиях с использованием различных элементов управления лодкой. Показателями физической подготовки являются: ежемесячная сдача контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке, овладение правильной техникой выполнения всех контрольных упражнений, умение настраиваться и показывать максимальный результат на соревнова­ниях. Владение спортивной лексикой, оперирование понятиями «ме­тоды тренировки», «зоны интенсивности», «аэробные» и «анаэроб­ные» нагрузки. Умение осуществлять самоконтроль по пульсу.

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

(этап углубленной подготовки)

**Задачи и преимущественная направленность тренировок:**

- совершенствование техники и тактики гребного слалома;

- повышение функциональной подготовленности;

- развитие специальных физических качеств;

- освоение допустимых тренировочных нагрузок;

- приобретение и накопление соревновательного опыта;

- формирование спортсмена высокого класса.

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

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

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

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

- разбивка специальной и общефизической подготовки спортсменов в летний период дана примерно, у каждого тренера различных школ разбивка будет значи­тельно отличаться от примерного плана;

- на этом этапе учебно-спортивной подготовки необходимо организовать не­прерывный учебный процесс с учетом календаря сборов, соревнования и отпусков тренеров отдельно для спортсменов, входящих в сборную города, федерального округа и страны;

- в разделе «Специальная подготовка» указаны показатели, соответствующие нормативной разбивке. Для спортсменов, входящих в составы различных сборных команд, планирование нагрузок и разбивка часов осуществляется руководителями соответствующих сборных команд;

- для спортсменов, выезжающих на летние сборы в качестве инструкторов с группами НП и УТ первых лет обучения, указанная разбивка является пример­ной.

**1. Теоретическая подготовка**

***1.1. Перспективы подготовки гребцов-слаломистов на этапе углуб­ленной тренировки***

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

Этапы подготовки спортсменов гребцов-слаломистов 31

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

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

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

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

Подготовка к соревнованиям

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

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

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

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

Анализ соревнований

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

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

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

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

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

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

Особенности энергообеспечения физических упражнений различ­ной интенсивности.

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

***1.5. Правила соревнований по гребному слалому Организация соревнований. Заявки на участие в соревнованиях.***

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

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

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

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

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

1. **Практическая часть подготовки**

***2.1. Общая и специальная физическая подготовка***

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

На этапе углубленной тренировки в избранном виде спорта для воспитания скоростных, скоростно-силовых качеств и гибкости спортсмена следует широко использовать специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения в гребле на спортивной лодке на гладкой и на бурной воде, упражнения с отягощениями, со штан­гой, бег на лыжах, плавание. Ведущая роль в процессе повышения скорости и скоростно-силовых качеств должна быть отведена мето­ду повторного использования скоростно-силовых упражнений, в процессе повышения гибкости - плаванию и специальным упражне­ниям, развивающим гибкость.

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

Основными средствами развития общей и специальной выносли­вости являются гребля, кроссовый бег, спортивные игры, бег на лы­жах, плавание. Длина дистанций, скорость их преодоления и продол­жительность пауз отдыха зависит от возраста, степени подготовлен­ности спортсмена и задач, стоящих перед ним на данном этапе подготовки. Для развития специальной выносливости применяется интервальный, повторный, переменный метод тренировки, а также продолжительная гребля с интенсивностью на уровне индивиду­ального АнП (не более 15% от общего объема) и соревновательный метод.

***2.2. Технико-тактическая подготовка***

Основной задачей технико-тактической подготовки на этапе уг­лубленной спортивной специализации является достижение автома­тизма и стабилизации основных приемов и способов гребного сла­лома, совершенствование координационной и ритмической структу­ры слаломной гребли.

Пристальное внимание необходимо уделять отработке отдель­ных элементов гребного слалома. Это выбор эффективного движе­ния по трассе с учетом индивидуальных возможностей спортсмена. Детальное чтение потока воды на соревновательной скорости. Раз­бивка пути на отрезки с привязкой их к конкретным ориентирам. Оценка сложных, ключевых участков. Выбор точки начала атаки ворот.

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

Надо постоянно развивать тактическое мышление - создавать мыслительные модели, которые дают ясное представление о деятель­ности в конкретной соревновательной ситуации. На этапе углублен­ной тренировки в ориентировании спортсмены совершенствуют спо­собности самостоятельно и оперативно решать двигательные задачи в возникающих ситуациях. Объем тактической подготовки сформи­рован таким образом, чтобы слаломист мог реализовать приобре­тенные тактические знания на основе своей физической и техниче­ской подготовленности. Умение быстро и экономично передвигаться по бурной воде является важной составляющей частью технико-тактического мастерства гребца-слаломиста. На данном этапе под­готовки происходит углубленное изучение и совершенствование тех­ники гребли на бурной воде с постепенным возрастанием сложности водного потока.

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

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

***2.3. Подготовка и ремонт снаряжения***

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

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

***2.4. Контрольные упражнения*** (табл. 21)

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Пол | Оценка | | | |
| удовл. | хорошо | очень хорошо | отл. |
| Разгибание рук в упоре лежа; кол-во раз за 1 мин | д. | 25 | 35 | 45 | 55 |
| м. | 40 | 500 | 60 | 70 |
| Подтягивание  на перекладине, раз | д. | 5 | 7 | 10 | 12 |
| м. | 8 | 10 | 15 | 20 |
| Уголок в висе на переклади­не, ноги выше головы, раз | д. | 15 | 18 | 20 | 30 |
| м. | 20 | 25 | 30 | 40 |
| Подъем переворотом на перекладине, раз | м. | 5 | 8 | 10 | 15 |
| Жим штанги лежа, 15 кг раз за 2 мин 20 кг | д. | 30 | 40 | 60 | 80 |
| м. | 60 | 70 | 95 | 100 |
| Тяга штанги до груди 15 кг лежа, раз за 2 мин 20 кг | д. | 40 | 55 | 90 | 120 |
| м. | 60 | 80 | 100 | 140 |
| Жим штанги лежа  на максимальный вес, кг | д. | 25 | 30 | 40 | 50 |
| м. | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Тяга штанги до груди лежа на максимальный вес, кг | д. | 30 | 35 | 45 | 55 |
| м. | 45 | 55 | 60 | 75 |
| Плавание, 100 м выполнить | д. | 3,00 | 2,50 | 2,30 | 2,15 |
| м. | 2,40 | 2,30. | 2,15 | 2,00 |
| Кросс, выполнить 3 км 3 км | д. | 20,0 | 17,30 | 15,30 | 15,00 |
| м. | 18,0 | 16,30 | 13,50 | 13,20 |
| Лыжи, выполнить 5 км 10 км | д. | 24 мин | 23 мин | 22 мин | 20 мин |
| м. | 45 мин | 43 мин | 41 мин | 39 мин |

**Показатели подготовки спортсменов**

**учебно-тренировочных групп**

**3-4-го годов обучения**

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

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

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

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

Спортсмены учебно-тренировочных групп 3-4-го годов обучения должны выполнять и подтверждать нормативы II, I и КМС спортив­ных разрядов.

1. **ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

***Задачи и преимущественная направленность тренировок***

Основные требования по видам подготовки:

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

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

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

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

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

В виде спорта, связанном с прохождением разнообразных дис­танций, различных по рисунку воды, рекомендуется стартовать 30­40 раз в год. Сосредотачиваются на главных стартах сезона. Ос­тальные соревнования подбираются так, чтобы они способствовали успеху в главных соревнованиях. Такой плотности соревнователь­ной подготовки по гребному слалому можно добиться, только уча­ствуя в круглогодичном календаре подготовки сборной команды страны.

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

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

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

Учебная программа для групп спортивного совершенствования

1. **Теоретическая подготовка**

***1.1. Основы совершенствования спортивного мастерства в греб­ном слаломе***

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

***1.2. Анализ соревнований по гребному слалому***

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

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

***1.3. Психологическая подготовка на этапе спортивного совершен­ствования***

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

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

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

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

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

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

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

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

**2. Практическая подготовка**

***2.1. Общая и специальная физическая подготовка***

Годовой цикл квалифицированных слаломистов состоит из 280­320 тренировочных дней, зачастую при двух-трехразовых занятиях в день.

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

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

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

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

***2.2. Технико-тактическая подготовка***

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

Основные задачи технико-тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования:

- системное восприятие дистанции и местности, действия в экст­ремальных условиях при дефиците времени и информации;

- совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена;

- обеспечение согласованности двигательной и вегетативной функций и максимальная реализация функционального потенциала;

- развитие догадки, интуиции, состояния идеального исполнения.

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

Особое внимание уделяется совершенствованию техники двига­тельных действий под влиянием утомления.

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

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

**Контрольные нормативы спортсменов групп спортивного совершенствования**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование контрольного норматива | Пол | Оценка | | | |
|  |  |  | удов-летв. | хорошо | очень хорошо | отл. |
| 1 | Разгибание рук в упоре лежа, 1 мин | д. | 30 | 35 | 40 | 55 |
|  |  | м. | 35 | 40 | 55 | 65 |
| 2 | Подтягивание  на перекладине, раз | д. | 10 | 12 | 14 | 15 |
|  |  | м. | 18 | 20 | 24 | 26 |
| 3 | Уголок в висе  до перекладины за 1 мин | д. | 20 | 22 | 25 | 35 |
|  |  | м. | 25 | 28 | 35 | 45 |
| 4 | Подъем с переворотом, раз | м. | 8 | 10 | 12 | 15 |
| 5 | Жим штанги лежа, 20 кг раз за 2 мин 25 кг | д. | 35 | 50 | 65 | 80 |
|  |  | м. | 60 | 80 | 100 | 120 |
| 6 | Тяга штанги до груди 15 кг лежа, раз за 2 мин 25 кг | д. | 35 | 50 | 65 | 80 |
|  |  | м. | 60 | 80 | 100 | 120 |
| 7 | Жим штанги лежа  на максимальный вес, кг | д. | 40 | 55 | 60 | 70 |
|  |  | м. | 65 | 80 | 95 | 100 |
| 8 | Тяга штанги до груди лежа на максимальный вес | д. | 35 | 50 | 55 | 65 |
|  |  | м. | 60 | 75 | 90 | 95 |
| 9 | Плавание, 100 м, выполнить | д. | 1.36.0 | 1.36.0 | 1.25.0 | 1.15.0 |
|  |  | м. | 1.26.0 | 1.26.0 | 1.16.0 | 1.07.2 |
| 10 | Кросс, 3 км выполнить 3 км | д. | 14.30.0 | 13.15.0 | 12.30.0 | 11.25.0 |
|  |  | м. | 11.30.0 | 10.50.0 | 9.30.0 | 16.25.0 |
| 11 | Лыжи, 5 км выполнить 10 км | д. | 29.31 | 23.30 | 20.48 | 17.09 |
|  |  | м. | 1.01.46 | 50.44 | 43.19 | 38.01 |
| 12 | Прыжок в длину с места, см | д. | 150 | 180 | 200 | 220 |
|  |  | м. | 180 | 200 | 220 | 250 |
| 13 | Кувырок вперед, 30 с | д. | 10 | 15 | 20 | 25 |
|  |  | м. | 15 | 20 | 25 | 30 |

**Показатели подготовки спортсменов групп спортивного совершенствования**

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

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

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

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

Знание теоретического материала по программе.

Сдача зачетов.

**V**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**VI**

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

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

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

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

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

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

Наглядный пример. Важным элементом воспитательной работы является повседневный личный пример тренера, его жизненная и гражданская позиция. Важно, чтобы его заявленные ценности совпа­дали с реальными делами на практике. Тренер должен воспитывать морально-волевые качества учеников. Только эти качества обеспе­чивают трудолюбие, преодоление трудностей, стремление к победе. Важную роль наглядного примера играют ведущие спортсмены. Еще одним значимым элементом воспитательной работы являются стен­ды спортивной славы спортивных школ, музеи и различные памят­ные сооружения, связанные со спортом.

**VII**

**ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ**

**ПОДГОТОВКА**

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

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

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

1. СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

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

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

**2. ИНСТРУКТОРСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**VIII**

**МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

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

**1. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

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

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

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

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

**2. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА**

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

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

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

При нерационально построенном тренировочном процессе дру­гие восстанавливающие средства являются неэффективными.

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

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

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

3. МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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

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

**4. ВОПРОСЫ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ СПОРТСМЕНА**

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

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

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

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

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

**IX**

**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ ГРЕБНОМУ СЛАЛОМУ**

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

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

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

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

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

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

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

1. Контроль за состоянием здоровья

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

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

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

3. Контроль за техникой гребли

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

4. Контроль за уровнем психической работоспособности Тестирование оперативного мышления, переключения, распреде­ления и объема внимания. Уровень развития наглядно-образной и оперативной памяти, идеомоторики.

5. Контроль (анализ) соревнований

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

6. Контроль административный

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

7. Контроль морально-этический

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

X

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ**

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

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

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

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

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

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

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

К таким мерам относятся: инструктажи учащихся (во время их нахождения в полевых условиях и во время учебно-тренировочных занятий на воде с учетом их спортивной подготовки и инструктор­ских обязанностей, во время приготовления пищи в полевых услови­ях и др., в зависимости от условий); внимательный осмотр береговой линии с целью определения безопасных входов и выходов в воду; осмотр и пробное прохождение ведущими спортсменами характер­ных участков водной поверхности (валы, суводи, бочки, прижимы и др.); пробное прохождение каждой установленной тренировочной трассы; обеспечение береговой страховки и страховки с воды во вре­мя тренировочных занятий групп начальной подготовки; обеспече­ние необходимой страховки во время занятий учебно-тренировоч­ных групп и групп спортивного совершенствования; обязательное

назначение старшего (инструктора) в каждой группе, выходящей на тренировочное занятие; четкое определение тренировочного време­ни и места тренировки для каждой группы; контроль за своевремен­ной сменой тренировочной одежды и обуви; определение мест для сушки одежды и обуви, ремонта лодок и приготовления пищи и др.

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

1. **ОКАЗАНИЕ ДОВРАЧЕБНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ И ДЕЙСТВИЯ ТРЕНЕРА ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ ПРОИСШЕСТВИЯХ**

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

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

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

Приложение 1

**ПЕРЕЧЕНЬ оборудования и инвентаря по гребному слалому**

(приказ Госкомспорта России № 345 от 26 мая 2003 г.)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | | Наименование изделий | Ед. изм. | | | Кол-во изделий | | Примечания |
| 1 | | Байдарка одиночная слаломная | шт. | | | 10 | |  |
| 2 | | Весло для каноэ-одиночки слаломное | шт. | | | 20 | |  |
| 3 | | Весло для каноэ-двойки слаломное | шт. | | | 40 | |  |
| 4 | | Гидрокостюмы | шт. | | | 30 | |  |
| 5 | | Дистанция гребного сла­лома в комплекте: |  | | |  | |  |
| 5.1 | | - шест бело-зеленый | шт. | | | 100 | | Длина шестов - 2 м, диаметр - 5 см, |
| 5.2 | | - шест бело-красный | шт. | | | 30 | | окрашивается поло­сами по 20 см |
| 5.3 | | - шест зеленый | шт. | | | 50 | | Диам. - 3-5 мм Диам. - 3 мм |
| 5.4 | | - трос металлический | п/м | | | 2000 | |  |
| 5.5 | | - шнур капроновый | п/м | | | 2000 | |  |
| 6 | | Жилет спасательный | шт. | | | 30 | |  |
| 7 | | Фартуки для байдарки | шт. | | | 20 | |  |
| 8 | | Фартук для каноэ | шт. | | | 30 | |  |
| 9 | | Шлем слаломный | шт. | | | 30 | |  |
| Вспомогательное оборудование и инвентарь | | | | | | | | |
| 1 | | Козлы для укладки бай­дарок и каноэ | шт. | | | 30 | |  |
| 2 | | Круг спасательный | шт. | | | 5 | |  |
| 3 | | Конец спасательный | п/м | | | 200 | |  |
| 4 | | Лодка спасательная резиновая | | шт. | | 4 | |  | |
| 5 | | Лодка с подвесным мотором | | шт. | | 3 | |  | |
| 6 | | Мотор подвесной лодочный | | шт. | | 3 | |  | |
| 7 | | Электромегафон | | шт. | | 6 | |  | |
|  | | Контрольно-измерительные, судейские | | | | | | | |
|  | | и информационные средства | | | | | |  | |
| 1 | | Знак судейский в комплекте: | |  | |  | | Круглые, деревян­ные или металличе- | |
| 1.1 | | - красный  с белой цифрой 0 | | шт. | | 10 | | ские диски диамет­ром 12 см с ручкой | |
| 1.2 | | - желтый  с черной цифрой 2 | | шт. | | 10 | |  | |
| 1.3 | | - желтый  с черной цифрой 50 | | шт. | | 10 | |  | |
| 2 | | Колокол ручной на финише | | шт. | | 1 | |  | |
| 3 | | Номера двойные  для участников  с 1 по 200 включительно | | компл. | | 2 | |  | |
| 4 | | Номера для ворот  с 1 по 25 включительно | | компл. | | 2 | |  | |
| 5 | | Рулетка, 5 м | | шт. | | 2 | |  | |
| 6 | | Рулетка, 10 м | | шт. | | 2 | |  | |
| 7 | | Рулетка, 50 м | | шт. | | 1 | |  | |
| 8 | | Радиотелефоны | | компл. | | + | | По потребности | |
| 9 | | Секундомер электронный с памятью | | шт. | | 10 | |  | |
| 10 | | Рации | | компл. | | 10 | |  | |
| 11 | | Свисток судейский | | шт. | | 30 | |  | |
| 12 | | Видеокамера | | шт. | | 1 | |  | |
| 13 | | Видеомагнитофон с мо­нитором или телевизором | | компл. | | 1 | |  | |
| 14 | | Табло информационное световое электронное | | компл. | | 1 | |  | |
|  | | Оборудование и инвентарь зала общей | | | | | | | |
|  | | и специальной физической подготовки | | | | | | | |
| 1 | | Брусья гимнастические | | шт. | | 1 | |  | |
| 2 | | Батут | | шт. | | 1 | |  | |
| 3 | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | | | | пара | | 3 |  |
| 4 | Гиря весом 16 кг | | | | пара | | 3 |  |
| 5 | Гиря весом 24 кг | | | | пара | | 3 |  |
| 6 | Гиря весом 32 кг | | | | пара | | 2 |  |
| 7 | Игла для накачивания мячей | | | | шт. | | 5 |  |
| 8 | Конь гимнастический | | | | шт. | | 1 |  |
| 9 | Кольцо баскетбольное | | | | шт. | | 2 |  |
| 10 | Мат гимнастический | | | | шт. | | 6 |  |
| 11 | Медицинболы от 1 до 5 кг | | | | компл. | | 4 |  |
| 12 | Мяч баскетбольный | | | | шт. | | 3 |  |
| 13 | Мяч волейбольный | | | | шт. | | 3 |  |
| 14 | Мяч футбольный | | | | шт. | | 3 |  |
| 15 | Насос универсальный для накачивания мячей | | | | шт. | | 2 |  |
| 16 | Помост  тяжелоатлетический | | | | шт. | | 2 |  |
| 17 | Перекладина гимнастическая | | | | шт. | | 1 |  |
| 18 | Сетка волейбольная | | | | шт. | | 1 |  |
| 19 | Сетка баскетбольная | | | | шт. | | 2 |  |
| 20 | Стойки волейбольные | | | | пара | | 1 |  |
| 21 | Скамейка гимнастическая | | | | шт. | | 4 |  |
| 22 | Скакалка гимнастическая | | | | шт. | | 15 |  |
| 23 | Стенка гимнастическая | | | | шт. | | + | Количество -по возможности |
| 24 | Тренажер для специальной подготовки гребцов | | | | шт. | | 4 |  |
| 25 | Тренажер для развития специальной силы рук | | | | шт. | | 4 |  |
| 26 | Штанга атлетическая | | | | шт. | | 2 |  |
| 27 | Щит баскетбольный | | | | шт. | | 2 |  |
| 28 | Эспандер ручной | | | | шт. | | 10 |  |

**ТИПОВОЙ ПЕРЕЧЕНЬ**

**снаряжения и оборудования полевого туристского лагеря (из расчета на 50 человек)**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование оборудования и снаряжения | Количество |
| 1. Рюкзак  2. Палатка с тентом в зависимости от  вместимости  3. Палатка хозяйственная  4. Набор туристской мебели  5. Коврик теплоизоляционный  6. Спальный мешок  7. Тент хозяйственный  8. Веревка основная (40 м)  9. Веревка вспомогательная (40 м)  10. Карабин  11. Ведра туристские (комплект)  12. Примус туристский «Шмель»  13. Компас жидкостный  14. Штормовой костюм  15. Радиостанции портативные  16. Курвиметр  17. Ремнабор  18. Плита газовая портативная  19. Баллон газовый портативный  20. Бинокль  21. Электромегафон  22. Рулетка металлическая измерительная  23. Фонарь электрический  24. Канистра (10 л)  25. Топор большой  26. Пила  27. Лопата  28. Мяч футбольный  29. Мяч волейбольный  30. Шахматы  31. Шашки  32. Бадминтон  33. Настольный теннис  34. Карты туристские, административные, физические, спортив­ные, атласы, схемы | 50  3  15  50  50  7  7  7  30  5  5  50  50  5-7  3  3  5  10  1  1  1  5  10  5  5  5  3  3  5  5  3  2 |

Примечание. Для лагерей по видам туризма (водного, горного, велотуризма и др.) в данный список добавляется соответствующее снаряжение: плавсредства, аль­пинистское снаряжение и т.д.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Андрис Стофро. Каяк, каноэ. - Рига-Афотс, 1986.

2. Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям. - М.: ВЛАДОС-пресс, 2002. - 176 с.

3. Булаев М.А. Гребля на байдарках и каноэ (слалом): Учебная программа по спортивной дисциплине. - Ханты-Мансийск: Поли­графист, 2005. - 52 с.

4. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилита­ция. - М.: ФиС, 1989.

5. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: ФиС, 1989. -

96 с.

6. Гребной спорт: Учебник для институтов физической культу­ры / Под ред. Чупруна А.К. - М.: ФиС, 1987. - 288 с.

7. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. -М.: ФиС, 1981. - 375 с.

8. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студен­тов высших учебных заведений.- 2-е изд., доп. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2002. - 512 с.

9. Иссурин В.Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ / Под ред. Зациорского В.М. - М.: ФиС, 1986.

10. Иссурин В.Б., Каверин В.Ф., Колыбельников А.Н., Тимофе­ев В.Д., Земляков Д.В. Эффективность средств специальной подго­товки гребцов на байдарках и каноэ (методические рекомендации). -М.: Госкомспорт СССР, ВНИИФК, 1988.

11. Каверин В.Ф. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная про­грамма спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. - 120 с.

12. Крюков С. Гребной слалом. Подготовка спортсмена.- М.: «Эльф ИПР», 2004. - 236 с.

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

Литература - 99

14. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в об­разовании: Учебное пособие. - М.: ВЛАДОС, 1996.

15. Рогозкин В.А., Пшендин А.И., Шишина Н.Н. Питание спорт­сменов. - М.: ФиС, 1989.

16. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спор­тивный результат. - М.: ФиС, 1983.

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

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

19. Табель оснащения спортивных сооружений массового поль­зования спортивным оборудованием и инвентарем. - М.: Советский

спорт, 2004. - 304 с.

20. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.:

ФиС, 1980.

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение.................................................................................................3

I. Пояснительная записка.....................................................................6

II. Нормативная часть..........................................................................9

III. Организационно-методическая часть..........................................13

1. Организация учебно-тренировочного процесса отделений гребного слалома в спортивных школах................13

2. Организационно-методические особенности многолетней подготовки спортсменов в гребном слаломе.....16

3. Отбор учащихся при наборе в группу НП............................18

4. Комплектование учебно-спортивных групп ......................... 21

5. Планирование учебно-тренировочного процесса

по гребному слалому в спортивных школах............................. 23

6. Материально-техническое обеспечение

учебно-тренировочного процесса .............................................. 30

IV. Этапы подготовки спортсменов гребцов-слаломистов...............34

1. Группы начальной подготовки..............................................34

2. Учебно-тренировочные группы (УТГ)

1-2-го годов обучения (этап начальной специализации)......... 42

3. Учебно-тренировочные группы (УТГ)

3-5-го годов обучения (этап углубленной подготовки)...........55

4. Группы спортивного совершенствования ............................. 64

V. Психологическая подготовка........................................................73

VI. Воспитательная работа ................................................................. 76

VII. Инструкторская и судейская подготовка..................................78

1. Судейская подготовка.............................................................79

2. Инструкторская подготовка................................................... 79

Содержание- 101

VIII. Медицинское обеспечение.........................................................82

1. Врачебный контроль...............................................................82

2. Восстановительные средства .................................................. 83

3. Медикаментозное обеспечение .............................................. 84

4. Вопросы личной гигиены спортсмена ................................... 85

IX. Система контроля при обучении гребному слалому...................86

X. Обеспечение безопасности.............................................................88

1. Обеспечение безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий на естественных

водных полигонах ....................................................................... 89

2. Оказание доврачебной медицинской помощи

и действия тренера при чрезвычайных происшествиях...........90

Приложения.........................................................................................91

Литература...........................................................................................98