

Государственное бюджетное учреждение Тверской области
«Спортивно-адаптивная школа»



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ «САШ»

/ Л.А. Шакко /

« 10 » _____ 20 17 г.

Программа
физкультурно-оздоровительной работы
по адаптивной гребле
(гребля на лодках «Дракон»
среди лиц с инвалидностью)

Срок реализации программы – бессрочно

Разработчики:

Ковалев Игнат Николаевич, тренер ГБУ «САШ»

Тверь
2017 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Для современного российского общества огромную важность приобретают вопросы социально уязвимых членов общества. Актуальность данной программы вытекает из реалий социальной жизни инвалидов в России сегодня, задач государственной политики в области социальной защиты данной категории людей (Федеральный закон РФ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации», № 181 -ФЗ от 24.11.1995 г.).

Проблемы инвалидов в нашей стране касаются практически каждого третьего гражданина.

Увеличивается численность инвалидов трудоспособного возраста при росте тяжести первичной инвалидности. Тревожит рост числа инвалидов с детства и детей-инвалидов. Процент реабилитации инвалидов остается крайне низким. Решение этих проблем является одним из самых важных направлений социальной политики нашего государства.

Инвалиды — категория людей, имеющая нарушения здоровья, стойкие расстройства функций организма, как следствие заболеваний, травм или дефектов, приводящие к ограничению жизнедеятельности и вызывающие необходимость их социальной защиты. Полная или частичная утрата способности или возможности осуществлять самообслуживание, самостоятельно передвигаться, ориентироваться, общаться, контролировать свое поведение, обучаться и заниматься трудовой деятельностью, невозможность полноценного медицинского обеспечения создают необходимость решения задач по созданию для инвалидов равных с другими гражданами Российской Федерации возможностей их участия в жизни общества.

Социально уязвимые категории населения очень трудно адаптируются к изменяющимся социально-экономическим условиям, чрезвычайно остро ощущают проявления неравенства в социальных, экономических, морально-политических условиях жизни современного

российского общества вследствие имеющихся у них отклонений, связанных с последствиями поражений, травм, заболеваний, перенесенных психогенных расстройств. При анализе жизнедеятельности социально уязвимых категорий населения современного общества, следует исходить, прежде всего, из реальной социально-экономической обстановки, сложившейся в России за последнее десятилетие и оказывающей на них дополнительное психотравмирующее воздействие (снижение уровня жизни, смена привычного ритма, объективные и субъективные факторы трудоустройства населения).

Основной целью программы является обеспечение инвалидам по сравнению со здоровыми людьми равных прав и возможностей для занятия физической культурой и массовым спортом, в частности, греблей на лодках - «Дракон», и, как следствие, обеспечение социальной реабилитации инвалидов и их адаптации к условиям современного общества.

Ограничения жизнедеятельности при полной или частичной утрате возможности осуществлять самообслуживание, самостоятельно передвигаться, ориентироваться, общаться и заниматься трудовой и общественно-полезной деятельностью требуют гарантированной государственной и общественной социальной поддержки, обеспечивающей детям с ограниченными возможностями условия для преодоления ограничений жизнедеятельности и создание им равных с другими гражданами возможностей участия в жизни общества.

Разработанная предлагаемой программой система комплексной реабилитации направлена на восстановление социального статуса детей с ограниченными возможностями, достижение ими материальной независимости и их социальной адаптации, чем достигается максимально полная компенсация естественных ограничений в дееспособности детей с ограниченными возможностями и способствует их активному участию в жизни общества.

Спорт гораздо более важен для инвалидов, чем для здорового, трудоспособного человека. Серьёзный физический недуг всегда в большей или меньшей степени нарушает функции организма в целом и координацию движений, приводит к искажению нормальных двигательных стереотипов. Последнее часто сопровождается психическим напряжением, которое затрудняет или даже исключает возможность социального контакта с окружающим миром.

Активное участие в спортивных мероприятиях восстанавливает психическое равновесие и дает возможность вернуться к жизни, невзирая на физическую неполноценность.

В конечном счете, цель привлечения инвалидов к спорту - восстановить утраченный контакт с утраченным миром и эта цель, пожалуй, самая благородная.

Спорт создает психические установки, необходимые для успешного воссоединения детей-инвалидов с обществом, и особенно, для участия в полезном труде!

Предлагаемая программа ориентирована, прежде всего, на восстановление механизмов психической и физиологической адаптации (укрепление и восстановление здоровья на доклиническом уровне), социальная реабилитация, обучение и трудоустройство — вот те проблемы сегодняшнего дня, оперативное решение которых есть залог поступательного развития нашего общества. При этом необходимо обеспечить дифференцированный подход к каждому, кто нуждается в помощи и внимании со стороны государства и общества. Это необходимо для восстановления и развития навыков интеллектуального и трудового потенциала указанных категорий граждан без причинения какого-либо ущерба.

Греблю на лодках - «Дракон», байдарках и каноэ, как и другие виды спорта среди инвалидов, необходимо рассматривать, как средство реабилитации их жизнедеятельности и если спортсмены добиваются высоких результатов и могут этим прославить нашу область и страну, то

за это им низкий поклон и необходимость вознаграждения. Ответственность и достижения гребцов при этом будет всегда неуклонно повышаться.

Система организации тренировочного процесса и соревнований по гребле среди лиц с ограниченными возможностями всех категорий на территории г. Твери, и далее в муниципальных образованиях, привлечет к занятиям спортом и поднимет жизненный интерес многих сотен людей, подавляющее большинство которых лишь мечтают о таких возможностях. Особенно в отдаленных от Твери регионах.

Предлагаемая система является наиболее рациональной и эффективной в развитии гребли среди детей с ограниченными возможностями в Тверской области. Она позволит выявить наиболее способных и активных организаторов и спортсменов, придаст стройность спортивному календарю, логичность хода тренировочных занятий, соревнований и их результатов. Обеспечит своевременную информативность, прямые и обратные связи между командами области и организаторами соревнований.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Общий объем программы рассчитан на **46 недели**:

- **40 недель** подготовки в условиях САШ, самостоятельная подготовка инвалидов по индивидуальным планам, разработанными тренерами;

- **до 6 недель** участие в спортивно-оздоровительных лагерях и тренировочных сборах, в т.ч. активный отдых и оздоровление.

Программа позволяет обеспечить последовательность и непрерывность всего процесса обучения инвалидов, преемственность в решении задач, укрепления здоровья юных спортсменов, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки занимающихся, овладение техникой и тактикой спортивных игр, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства.

На этапе спортивно-оздоровительной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю подготовку и овладение основами техники гребли на лодках - «Дракон».

Минимальный возраст для зачисления в группы спортивно-оздоровительной подготовки – 9 лет. Участники: инвалиды с нарушением опорно-двигательного аппарата и нарушением интеллекта (на данном этапе развития без ограничения возраста).

Режим тренировочной работы определяется количеством часов в неделю. Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 часов.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПАРАМЕТРЫ ПО НАПОЛНЯЕМОСТИ ГРУПП И ОБЪЕМУ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Группа степени функциональных возможностей	Наполняемость		Нормативный объем недельной нагрузки
	Оптимальная	Допустимая	
III	10	17	4
II	8	17	
I	3	17	

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ НА ГРУППЫ В СООТВЕТСТВИИ С ФУНКЦИОНАЛЬНО-МЕДИЦИНСКИМИ КЛАССАМИ, УСТАНОВЛЕННЫМИ МЕЖДУНАРОДНЫМИ СПОРТИВНЫМИ ОРГАНИЗАЦИЯМИ ИНВАЛИДОВ

Наименование международной спортивной организации инвалидов	Группа III	Группа II	Группа I
CP - ISRA (Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом)	CP7, CP8	CP5, CP6	CP1, CP2, CP3, CP4
IWAS (Международная спортивная ассоциация колясочников и ампутантов), объединившая две международные организации: ISMGF и ISOD	A3, A4, A8, A9, 57, 58	A6, A7, 55, 56	A1, A2, A5, 51, 52, 53, 54
IBSA (Международная ассоциация спорта слепых)	B3	B2	B1
CISS (Международный спортивный	Слабослышащие,		

комитет глухих)	полная потеря слуха		
INAS - FID (Международная спортивная ассоциация лиц с нарушением интеллекта)	+		
SOI (Международная специальная олимпиада для умственно отсталых лиц)		+	

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
1. Общая физическая подготовка	110
2. Специальная физическая подготовка	16
3. Техническая подготовка	36
4. Психологическая подготовка	8
5. Теоретическая подготовка	8
6. Спортивно-массовые мероприятия	2
7. Восстановительные мероприятия	2
8. Контроль и зачетные требования	2
Общее количество часов:	184

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Отправная точка начала реализации Программы - комплекс мероприятий, направленных на многофункциональную реабилитацию детей-инвалидов с целью привлечения их к занятиям физической культурой, в частности к такому виду спорта, как гребля на лодках класса – «Дракон», ступенью к адаптивной Паралимпийской гребле.

Данную систему надо рассматривать в первую очередь как организацию реабилитации и адаптации жизнедеятельности людей с ограниченными возможностями в обществе здоровых людей средствами физической культуры и спорта. И если этот акцент будет превалировать, то рост самого спортивного уровня и успехов будет увеличиваться самими спортсменами и, соответственно, оздоравливать их.

На региональных и областных соревнованиях по гребле на лодках – «Дракон» в городах, районах Тверской области, проводятся заезды девушек, юношей, микст заезды детей-инвалидов.

Развитие массовости гребли на лодках - «Дракон» среди лиц с ограниченными возможностями здоровья добавят соревнований к спортивному календарю областных чемпионатов и первенств и далее чемпионатов и Кубков России, тем самым, давая возможности Федерациям гребли отбора в Национальные сборные команды страны для участия в международных соревнованиях, Паралимпийских играх и Специальных Олимпиадах.

Эта система послужит примером для организации подобных тренировочных занятий и соревнований по другим видам спорта среди детей с ограниченными возможностями.

Данную систему надо рассматривать в первую очередь как организацию реабилитации и адаптации жизнедеятельности людей с ограниченными возможностями в обществе здоровых людей средствами физической культуры и спорта. И если этот акцент будет, прежде всего, превалировать, то рост самого спортивного уровня и успехов будет увеличиваться самими спортсменами и их тренерами.

Кроме того, параллельно будут решаться сами по себе многие задачи такого процесса:

1. Организация целенаправленных коллективов, в том числе производственных, объединенных и заинтересованных в достижении поставленных целей (выиграть Чемпионат города, области, страны);

2. Развитие местного патриотизма и увеличение внимания к людям со стороны местных властей и общественности к инвалидам, стремящимся прославить свой район, город или область своими спортивными успехами, о которых пишут в печати и показывают на ТВ;

3. Стремление увеличить успехи, заставляющие людей более оздоравливаться, как дома, так и в специальных центрах, которые будут организовываться, строиться или использоваться на существующих объектах.

4. Стремление к спортивному совершенствованию с целью как можно лучшего выступления на соревнованиях, получения поощрений и

участия в соревнованиях более высокого уровня, до участия в сборных командах страны на международных соревнованиях. Важно, что такие соревнования должны носить серьезный и обязательный характер.

Необходимо понимать, что спорт инвалидов, одновременно является исключительно любительским, в тоже время мастерство отдельных спортсменов и команд необходимо отнести к спорту высших достижений наравне с достижениями выдающихся здоровых спортсменов. Поэтому международные соревнования среди инвалидов во многих странах приравнивают к самым крупным соревнованиям здоровых спортсменов, а победители и призеры этих соревнований становятся героями своих стран наравне со здоровыми спортсменами.

Организация тренировочной работы

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах. Основной формой занятия в спортшколе является тренировочное занятие.

По направленности выделяются следующие тренировочные занятия:

- учебные занятия: обучение технике гребли на лодках-«Дракон», координации движений, теория;

- тренировочные занятия: наряду с обучением развитие физических двигательных качеств, тактическая и другие виды подготовка;

- тренировочные занятия: совершенствование техники, развитие двигательных физических качеств, тактическая подготовка, отработка модельных скоростей;

- контрольные занятия: контроль эффективности процесса подготовки инвалидов, решения поставленных задач и степени достижения целей. Прием контрольных (переводных нормативов), определение уровня подготовленности.

Группы по видам адаптивной-гребли комплектуются с учетом пола, возраста и степени заболевания, по спортивной подготовке и умению

плавать. Занятия в группах проводятся групповым методом, что не исключает проведения индивидуальных занятий.

Кроме тренировочных занятий по расписанию спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой, а также выполнять индивидуальные задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых двигательных физических качеств.

Организация занятий по адаптивной-гребле

Организация занятий на воде предполагает: выбор места занятий, подготовку инвентаря, учет метеорологических условий, выбор места тренера для проведения занятий, определение нормы проведения занятий, принятие мер по предупреждению травм и несчастных случаев.

При выборе места занятий необходимо учитывать контингент занимающихся, задачи занятий, метеорологические условия, состояние акватории.

Подготовка инвентаря осуществляется с учетом контингента занимающихся, а также индивидуальных данных адаптивных-спортсмена, задач и направленности занятия.

При проведении занятий по адаптивной-гребле, в особенности с начинающими спортсменами, должны учитываться сила и направление ветра, состояние акватории, температура и влажность воздуха, сила и направление течения.

Место тренера по адаптивной-гребле при проведении занятия определяется прежде всего спецификой адаптивного-гребного спорта, а именно тем, что занятия проводятся на открытой воде. Поэтому, как правило, место тренера -в катере, с которого он наблюдает за поведением гребцов, дает указания и в случае необходимости оказывает помощь адаптивному-гребцу.

Расположение катера определяется целями и задачами занятия, условиями их проведения, а также требованиями обеспечения безопасности занятий. Специфика адаптивного-гребного спорта при проведении занятий

на воде требует принятия специальных мер по предупреждению травм и несчастных случаев. Для этого необходимо соблюдать следующие правила:

- занятия на воде организуются и проводятся при наличии у тренера работающей мотолодки (катера с мотором);
- гребцы и тренеры должны быть обеспечены спасательными средствами;
- запрещается допускать к занятиям в лодке лиц, не умеющих плавать;
- запрещается проводить занятия в запрещенных местах и при неблагоприятных метеорологических условиях, на неподготовленном или непригодном к эксплуатации инвентаре;
- соблюдать при проведении занятий правила поведения на воде.

Планирование подготовки

Организация процесса подготовки инвалидов является одной из основных функций управленческой деятельности тренера и может быть достаточно эффективной при условии использования передовых методов и средств подготовки и современных методов планирования. Одним из таких методов является планирование на основе целей.

Целевое планирование включает:

- планирование на основе четкого представления о конечном результате;
- достижение поставленных целей с минимальной тратой ресурсов; планирование не от дня начала подготовки, а с момента предполагаемого достижения конечного результата;
- составление плана не в произвольной форме, а так, чтобы процесс движения к цели был представлен в хорошо обозримом виде.

Схема тренировочного занятия.

1. Направленность занятия (техническая подготовка, обучение, развитие физических качеств и т.д.).
2. Характер упражнения (гребля в лодке-«Дракон»).

3. Продолжительность занятия (час, общий километраж). Длина тренировочного отрезка, дистанции.

4. Диапазон скорости, темп, интенсивность (на отрезках).

5. Интервал отдыха между отрезками или сериями.

6. Порядок прохождения отрезков или выполнения упражнений (сериями, непрерывно, с уменьшением интервала и т.д.).

7. Критерий для оценки эффективности применяемой системы нагрузки и упражнений (характер движений адаптивного-ребца, устойчивость двигательного навыка, темп и ритм гребли, скорость лодки, самочувствие, ЧСС и т.д.).

Информация о нагрузке (срочная, отставленная).

***Ориентировочное содержание занятий в микроциклах
общеподготовительного периода (май, июнь, июль, август, сентябрь)
при трёхразовых занятиях в неделю***

Вторник – Развитие основных физических качеств

- 1) разминка на все группы мышц на суше 15 мин
- 2) гребля в лодке «Дракон» до 1ч
- 3) растяжки 10 мин
- 4) чаепитие или горячий обед 25 мин

Четверг – Освоение и закрепление техники гребли на лодке - «Дракон»

- 1) общеразвивающие упражнения на гибкость, ловкость, координация движений 15 мин
- 2) гребля в лодке «Дракон» до 1ч
- 3) растяжки 10 мин
- 4) чаепитие или горячий обед 25 мин

Воскресенье – Совершенствование техники гребли на лодке - «Дракон»

- 1) Однодневный поход на лодках - «Дракон» с приготовлением пищи на костре

***Ориентировочное содержание занятий в микроциклах
общеподготовительного периода (октябрь, ноябрь, декабрь, январь,
февраль, март, апрель) при трехразовых занятиях в неделю***

Вторник – Развитие основных физических качеств

1) общеразвивающие упражнения на гибкость, ловкость, координацию движений 30 мин

2) спортивные игры 20мин

3) растяжки 10 мин

Четверг – Общефизическая подготовка

1) общеразвивающие упражнения на гибкость, ловкость, координацию движений 30 мин

2) спортивные игры 20мин

3) растяжки 10 мин

Воскресенье – Лыжная подготовка

1) Освоение лыжных ходов до 1ч

2) Растяжки 10мин

3) Чаепитие или горячий обед до 50 мин

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

В соответствии с общей направленностью в группах изменяется тематика, вопросы и средства теоретической подготовки, рассматриваемые в темах.

Средства и методы теоретической подготовки

Основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрации простейших наглядных пособий, просмотр учебных фильмов и кинокольцовок.

Программный материал

Тема 1. Состояние и развитие физической культуры и спорта в России

История гребли в России. Состояние и развитие гребли в родной республике (области, городе, крае).

Тема 2. Советские и российские спортсмены в годы Великой Отечественной войны, на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы

Подвиги советских спортсменов в годы войны. Выдающиеся советские и российские спортсмены в годы войны и после.

Тема 3. Правила безопасности проведения занятий по гребле, оказание первой помощи при несчастных случаях на воде.

Правила поведения в лодке, действия адаптивного-гребца в случае, если лодка перевернулась. Оказание помощи товарищу, перевернувшемуся в воде. Выбор места для занятий в зависимости от метеорологических условий и времени года. Вахтенный журнал, его ведение. Перечень спасательных средств при занятиях на воде и пользование ими. Ознакомление с инструкцией по оказанию первой помощи пострадавшим на воде. Местные особенности в правилах навигации. Влияние водных потоков от других судов.

Тема 4. Спортивный инвентарь, оборудование гребных баз

Общая характеристика водноспортивных баз и оборудования, правила внутреннего распорядка на водно-спортивных базах и пользование спортивными судами. Правила хранения и эксплуатации спортивного инвентаря. Одежда и обувь адаптивного-гребца. Оборудование дистанции, старта, финиша, крытые гребные бассейны. Изготовление и устройство гребных судов, их основные части и назначение.

Тема 5. Единая всероссийская спортивная классификация. Правила организации и проведения соревнований по адаптивному гребному спорту.

Основные понятия спортивной классификации. Содержание требований спортивной классификации. Место соревнований в тренировочном процессе. Возрастные группы участников. Правила соревнований: номера вод, старт, финиш, понятие о стартовой и финишной зонах, прохождение дистанций, форма участников

Тема 6. Спортивный режим, гигиена, закаливание

Гигиена и ее задачи. Личная гигиена. Гигиенические требования к инвентарю и местам занятий, условия проведения занятий. Понятие об инфекционных заболеваниях и их распространение. Вред курения и употребления алкоголя и наркотиков. Закаливание. Режим и питание: общий режим для адаптивных-спортсменов, его содержание и значение. Гигиена питания. Качественный состав пищи. Калорийность питания и усвояемость пищи. Норма суточной калорийности и состав рациона при занятиях гребным спортом. Режим питания, значение режима питания и питьевого режима для спортсменов. Питание в период соревнования. Регулирование веса спортсмена.

Тема 7. Техника адаптивной-гребли на лодках - «Дракон» и ее совершенствование.

Терминология в гребном спорте. Основные понятия о технике. Требования к выполнению основного и исходного положения, схемы гребка, вынос лодки и посадки в нее, сохранения равновесия, управления лодкой.

Тема 8. Планирование спортивной тренировки. Методика развития двигательных качеств

Физические (двигательные) качества спортсмена. Классификация спортивных упражнений. Взаимосвязь общефизической и специально-физической подготовки при тренировочной работе с юными гребцами. Специально-физическая подготовка в лодке. Организация занятий. Варианты уроков по гребле на байдарках и каноэ. Значение разминки в зависимости от метеорологических условий и характера тренировки.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа ставит своей целью формирование у занимающихся адаптивной-греблей активной жизненной позиции, чувства патриотизма и коллективизма, воспитания рациональной структуры поведения.

Процесс воспитательной работы включает в себя два важных аспекта: идейно-политический и нравственный.

Идейно-политический аспект воспитательной работы с адаптивными-ребцами ставит своей целью расширение политического кругозора занимающихся адаптивной греблей, воспитание чувства патриотизма.

Нравственный аспект преследует цель формирования определенных норм поведения, эстетическое воспитание, воспитание привычки к труду, уважения к спортивным соперникам, корректность поведения в жизни и на соревнованиях.

Цели воспитательной работы реализуются путем проведения конкретных воспитательных мероприятий как в течение занятий, так и в свободное от занятий время.

В воспитательной работе можно выделить следующие основные формы работы:

- информационно-познавательные: лекции, беседы, посещение музеев, исторических мест, туристические походы;

- идейно-художественные: тематические вечера, встречи с интересными людьми, знаменитыми спортсменами, артистами. Обсуждение кинофильмов, книг, спектаклей;

- практически-действенные: проведение традиционных соревнований, мемориалов, памятных матчевых встреч, судейство соревнований.

Успех в воспитательной работе с адаптивными-ребцами зависит от степени совпадения в деятельности тренера декларативного и действительного, т.е. от того, насколько поведение тренера совпадает с теми принципами, которые он декларирует в воспитательной работе. Если декларативные установки тренера расходятся с его поведением, эффективность воспитательной работы снижается. Одним из важнейших принципов обучения и воспитания является индивидуальный подход. Индивидуальный подход предполагает знание адаптивного-спортсмена, т.е. того особенного, неповторимого, что отличает его от всех других и включает природные и социальные, физические и психические, врожденные и приобретенные свойства.

Выбор и сочетание методов воспитания обуславливается общими и частными целями воспитания, особенностями личности адаптивного-спортсмена, к которому они применяются, коллектива, в котором он находится, конкретной ситуации.

Важной задачей в воспитании является формирование рациональной структуры поведения. Для этого используются в основном такие методы воспитательного воздействия, как разъяснение и убеждение. Первый метод применяется преимущественно в работе с социально-активными адаптивными спортсменами, второй - с социально-инертными.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель: формирование психологической установки на тренировочную и соревновательную деятельность. На данном этапе главными методами психологической подготовки являются психолого-педагогические методы обучения, убеждения, педагогического внушения, методы моделирования через игру соревновательной ситуации. Психологическая подготовка осуществляется тренером.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В ПОДГОТОВКЕ АДАПТИВНЫХ ГРЕБЦОВ.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, и рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия: обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем спортсменов, в снятии эмоционального

напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов) и т.д.

Особо важное значение имеет определение психологической совместимости адаптивных-спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. В одном сеансе не следует применять более одной процедуры. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости

тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫК ТРЕБОВАНИЯ

Учет в работе тренера - это получение, обработка, систематизация и анализ сведений, отражающих процесс спортивной подготовки. Основными документами учета работы в гребном спорте являются: журнал занятий, дневник тренера и спортсмена, личная карточка спортсмена, протоколы соревнований, карточки обследований и другие.

В работе с адаптивными гребцами учету подлежат: посещаемость занятий, объем и характер тренировочной нагрузки, объективные данные спортсмена, данные самоконтроля, контрольного тестирования, медицинских осмотров, результаты на соревнованиях, результаты по отдельным видам подготовки, а также успеваемость в школе и поведение спортсмена.

В системе подготовки адаптивных-гребцов применяются следующие виды контроля: текущий - контроль во время проведения занятий; этапный-контроль подготовки за определенный этап, период; углубленный контроль - углубленное обследование после периода или годовичного цикла подготовки.

В работе тренера используются такие методы контроля: визуальное наблюдение, подсчет темпа, пульса, регистрация времени прохождения отрезков, прием контрольных нормативов.

Медицинский контроль осуществляется на всех уровнях подготовленности гребцов для определения состояния здоровья, профилактики заболеваний, перенесения тренировочных нагрузок.

Контролируется степень сохранения равновесия, управление лодкой и выполнение гребка в целом и по элементам.

Для оценки уровня освоения Программы применяется следующий комплекс нормативов:

- гребля на лодке «Дракон»,
- бег на 100 м,
- прыжок в длину с места,
- упражнения на гибкость,
- упражнения на координацию движений,
- бег на лыжах на 1 км,
- метание мяча весом 150 гр,
- бег на 1 км;
- подтягивание из виса на высокой перекладине,
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения упражнения, проводится альтернативное контрольное упражнение или таковое не проводится.

Программа считается успешно осваиваемой, если ежегодно результаты спортсменов не ухудшаются.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. *Бойко В. В.* Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: ФиС, 1987.
2. *Волков В. М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: ФиС, 1977.
3. *Годик М.А.* Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 1988.
4. *Готовцев Н.И., Дубровский В. И.* Спортсменам о восстановлении. - М.: ФиС, 1981.
5. Гребной спорт. Ежегодник. - М.: ФиС, 1972-1981.
6. Единая всероссийская спортивная классификация. - М.: Госкомспорт РФ, Олимпийский комитет РФ, ВНИИФК, 2001-2005 гг.
7. *Жмарев Н.В.* Тренировка гребцов. - М.: ФиС, 1981.
8. *Жмарев Н.В.* Управленческая и организаторская деятельность тренера. - Киев: «Здоровье», 1980.

9. *Иссурин В.Б., Каверин В. Ф., Никаноров А.Н., Ракло Л.Я.* Специальная подготовка гребцов на байдарках и каноэ / Методические рекомендации. - М.: Госкомспорт СССР, 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. *Иссурин В.Б., Крячко А.В.* Новое в методике рациональной техники движений юных гребцов-байдарочников (методические рекомендации). - Краснодар: Госкомспорт РСФСР, Краснодарский государственный институт физической культуры, 1990.
12. *Иссурин В.Б., Моржевилов Н.В., Успенская Е.А.* Управление процесса подготовки гребцов.- ЛНИИФК, 1980.
13. *Каверин В.Ф.* Система отбора и подготовки юношей и девушек к соревнованиям по гребле на байдарках и каноэ. Ежегодник «Гребной спорт». - М.: ФиС, 1974.
14. *Каверин В.Ф.* Развитие специальных физических качеств гребцов юношеского возраста на байдарках и каноэ. Ежегодник «Гребной спорт». - М.: ФиС, 1976.
15. *Каверин В. Ф., Иссурин В. Б.* Основные направления подготовки советских гребцов на байдарках и каноэ к XXV Олимпийским играм. -М.: Госкомспорт СССР, 1989.
16. *Каверин В. Ф.* Основные характеристики тренировочных и соревновательных нагрузок гребцов на байдарках и каноэ. - М.: Мир гребли. Ежегодник. Декабрь 2002 г.
17. *Лантев А.П.* Гигиена.-М.: ФиС, 1977.
18. *Матвеев Л. П.* Планирование и построение спортивной тренировки.-М., 1972.
19. *Мелленберг Г.В., Сайдхужин Г. Р.* Региональные двигательные принципы повышения качества циклического тренировочного процесса с направленностью на развитие выносливости. - М.: ФиС, Теория и практика физической культуры, № 4, 1991.
20. *Никаноров А.Н., Каверин В.Ф., Карташев Е.И.* Построение годичного цикла тренировки гребцов на байдарках и каноэ 15-17 лет (методические рекомендации). - М.: Госкомспорт СССР, 1988.

21. *Покровский А.Л.* Рекомендации по питанию спортсменов. - М.: ФиС, 1975.
22. *Селуянов В.Н.* Эмпирический и теоретический пути развития теории спортивной тренировки. Теория и практика физической культуры. - 1998, №4.
23. *Сонов В. Ф.* Система психологической подготовки гребцов на байдарках и каноэ к деятельности в экстремальных условиях / Методические рекомендации. - Госкомспорт СССР, ВНИИФК, 1977.
24. *Филин В.П., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1975.
25. *Шубин К.Ю., Иссурин Б.В.* Методика специальной силовой подготовки на тренажерах гребцов на байдарках и каноэ. - ЛНИИФК, 1980.
26. *Шарбайко И.В.* Специальная силовая подготовка женщин-байдарочниц с учетом их двигательных особенностей. Автореф. дис. На соискание ученой степени канд. пед. наук. - М.: ВНИИФК, 1984.
27. *Шубин Ю.К., Жмарев Н. В., Каверин В.Ф.* Гребля на байдарках и каноэ. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М.: РИО, ГЦОЛИФК, 1982.
28. *Шубин Ю.К., Чупрун А.К.* Планирование и учет тактической подготовки в гребном спорте. Ежегодник «Гребной спорт». - М.: ФиС, 1975.
29. *Шубин Ю.К., Чупрун А.К.* Управление процессом подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ. - Волгоград: ВГИФК, 1987.
30. *ВайнбаумЯ. С, Каверин В. Ф., Жилкина А.И., Датченко В.И., Жедыбин Ю.А., Астахов В.И., Астахин В.С., Сидорчук Е.В., Безотечество К. И.* Методические рекомендации по контролю специальной физической подготовленности и параметров тренировочных нагрузок гребцов на байдарках и каноэ. - М.: МОПИ им. Н.К. Крупской, 1983.