

Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по образованию
Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение
детский оздоровительно-образовательный туристский центр Санкт-Петербурга
«Балтийский берег»

Специализированная детско-юношеская спортивная школа

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом
Протокол №3
От 26.02.2021 г.

ОДОБРЕНО

Научно-методическим
советом
Протокол №6
От 10.03.2021 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. генерального директора
ГБОУ «Балтийский берег»
Астанчук В.А.
Приказ № 143 от 18.03.2021 г.



Программа спортивной подготовки
«Парусный спорт»

Автор-составитель:

Русакова Ирина Витальевна,
тренер

г. Санкт-Петербург
2018 год
(новая редакция 2021 г.)

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
1.Нормативная часть.....	7
2.Методическая часть.....	16
2.1. Содержание программы для групп ССМ и ВСМ.....	16
2.1.1. Теоретическая подготовка.....	16
2.1.1.1. Совершенствование теоретических знаний в парусном спорте.....	16
2.1.1.2. Анализ соревнований по ориентированию.....	16
2.1.1.3. Психологическая подготовка.....	16
2.1.1.4. Восстановительные средства и мероприятия.....	16
2.1.2. Практическая подготовка.....	17
2.1.2.1. Общая и специальная физическая подготовка.....	17
2.2. Воспитательная работа.....	23
2.3. Антидопинговые мероприятия.....	25
3. Система контроля и зачетные требования.....	27
3.1. Педагогический и врачебный контроль.....	27
3.2. Медицинское обследование при соревновательной деятельности.....	32
3.3. Организация, виды контроля и методы медико-биологического обследования.....	33
3.4. Зачетные требования и переводные нормативы.....	33
4. Перечень информационного обеспечения.....	34
4.1. Список литературных источников.....	34
4.1.1. Литература для обучающихся.....	34
4.1.2. Литература для педагога.....	34
4.2. Основные сетевые ресурсы по парусному спорту.....	34
4.3. Электронные ресурсы.....	34
5.План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.....	35
6. Условия реализации.....	35
6.1. Требования к спортсменам, участвующим в соревнованиях по парусному спорту.....	35
6.2. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку спортсменов по парусному спорту.....	35
6.3. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре СДЮСШ «Балтийский берег» и иным условиям.....	36
6.4. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	36
Приложение 1. Понятие о психологической подготовке спортсмена, ее виды. Значение психических качеств.....	38

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по парусному спорту (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта парусный спорт (утвержден приказом Минспорта России от 30.08.2013г. № 696), Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Минспорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Приказом Минспорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999 « Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ», ЕВСК и с учётом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 20.02.2017 № 108), Приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер" (Зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019 N 54519), профессиональных стандартов «Спортсмен» (утвержден приказом Минтруда и соцзащиты от 07.04.2014 № 186н) , постановлением главного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 об утверждении СанПин 3.1/2.4.3598-20, нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ и других организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

При разработке программы использовались материалы программ для спортивных школ по парусному спорту, изданные в 2003 - 2017 годах, учебные и научно-методические публикации отечественных и зарубежных специалистов, многолетний опыт работы авторов программы, учитывались современные тенденции развития спортивного ориентирования, а также их специфика.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, необходимость обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного волейболиста разнообразие тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи при составлении программного материала для практических занятий.

Основным принципом тренировочной и соревновательной деятельности в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства является специализированная подготовка, в основе которой лежит учёт индивидуальных особенностей и склонностей обучающихся, осуществляемый на основе универсальности процесса спортивной подготовки на предшествующих этапах.

Многолетняя история развития парусного спорта в России стало социально-значимым национальным видом спорта. За эти годы создана отечественная школа подготовки спортсменов мирового уровня, тренерских и судейских кадров, сформирована система организационно-методического руководства развитием этого вида спорта.

Соревнования по виду спорта парусный спорт проводятся в следующих дисциплинах:

Номер во всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер –код спортивной дисциплины
1.	Парусный спорт	038005611 Я	Класс 470	038 007 1 6 1 1 Я
2.	Парусный спорт	<i>038005611 Я</i>	Класс 49	038 008 1 6 1 1 А
3.	Парусный спорт	<i>038005611 Я</i>	Класс Европа	038 001 1 8 1 1 Я
4.	Парусный спорт	<i>038005611 Я</i>	Класс Звездный	038 002 1 8 1 1 М
5.	Парусный спорт	038005611 Я	Класс крейсерская яхта 800	038 003 1 8 1 1 Л
6.	Парусный спорт	038005611 Я	Класс крейсерская яхта Картер 30	038 006 1 8 1 1 Л
7.	Парусный спорт	038005611 Я	Класс Катамаран Торнадо	038 004 1 8 1 1 М
8.	Парусный спорт	038005611 Я	Класс Лазер стандарт	038 005 1 6 1 1 А
9.	Парусный спорт	038005611 Я	Класс крейсерская яхта Конрад 25	038 014 1 8 1 1 Л
10.	Парусный спорт	038005611 Я	Класс Финн	038 009 1 6 1 1 А
11.	Парусный спорт	038005611 Я	Класс 420	038 010 1 8 1 1 Я
12.	Парусный спорт	038005611 Я	Класс Дракон	038 011 1 8 1 1 Л
13.	Парусный спорт	038005611 Я	Класс Зум-8	038 012 1 8 1 1 Н
14.	Парусный спорт	038005611 Я	Класс Кадет	038 013 1 8 1 1 Н
15.	Парусный спорт	038005611 Я	Класс командные гонки	038 041 1 8 1 1 Н
16.	Парусный спорт	038005611 Я	Класс крейсерская яхта Л6	038 015 1 8 1 1 Л
17.	Парусный спорт	038005611 Я	Класс крейсерская яхта Четвертонник	038 022 1 8 1 1 Л
18.	Парусный спорт	038005611 Я	класс - Лазер-радиал	038 017 1 6 1 1 Я
19.	Парусный спорт	038005611 Я	класс - Лазер 4.7	038 016 1 8 1 1 Н
20.	Парусный спорт	038005611 Я	класс - Летучий голландец	038 018 1 8 1 1 Л
21.	Парусный спорт	038005611 Я	класс - Луч-мини	038 019 1 8 1 1 Н
22.	Парусный спорт	038005611 Я	класс - Луч-радиал	038 020 1 8 1 1 Я
23.	Парусный спорт	038005611 Я	класс - Луч	<i>038 021 1 8 1 1 Я</i>
24.	Парусный спорт	038005611 Я	класс - крейсерская яхта ORC	038 023 1 8 1 1 Л
25.	Парусный спорт	038005611 Я	класс - Ракета 270	038 033 1 8 1 1 Н
26.	Парусный спорт	038005611 Я	класс - Оптимист	038 024 1 8 1 1 Н
27.	Парусный спорт	038005611 Я	класс - Снайп	038 025 1 8 1 1 Я
28.	Парусный спорт	038005611 Я	класс - Солинг	038 026 1 8 1 1 М
29.	Парусный спорт	038005611 Я	класс - Микро	038 043 1 8 1 1 Л
30.	Парусный спорт	038005611 Я	класс - парусная доска RS:X	038 042 1 6 1 1 Я
31.	Парусный спорт	038005611 Я	класс - парусная	038 045 1 8 1 1 Н

			доска Техно	
32.	Парусный спорт	038005611 Я	класс - ЭМ-КА	038 044 1 8 1 1 Л
33.	Парусный спорт	038005611 Я	класс - 29-й	038 046 1 8 1 1 Н
34.	Парусный спорт	038005611 Я	класс - 49-й FX	038 047 1 6 1 1 Б
35.	Парусный спорт	038005611 Я	класс - Накра 15 - смешанный	038 056 1 8 1 1 Н
36.	Парусный спорт	038005611 Я	класс - Накра 17 - микст	038 048 1 6 1 1 Я
37.	Парусный спорт	038005611 Я	класс - кайтбординг курс-рейс	038 027 1 8 1 1 Я
38.	Парусный спорт	038005611 Я	класс - кайтбординг фристайл	038 049 1 8 1 1 Л
39.	Парусный спорт	038005611 Я	класс - сноукайтинг курс-рейс - доска	038 050 3 8 1 1 Л
40.	Парусный спорт	038005611 Я	класс - сноукайтинг курс-рейс - лыжи	038 051 3 8 1 1 М
41.	Парусный спорт	038005611 Я	класс - сноукайтинг фристайл - доска	038 052 3 8 1 1 Л
42.	Парусный спорт	038005611 Я	класс - сноукайтинг фристайл - лыжи	038 053 3 8 1 1 М
43.	Парусный спорт	038005611 Я	класс - SB20	038 054 1 8 1 1 Л

Многие дисциплины парусного спорта входят в олимпийскую программу, подготовка спортсмена в данном виде спорта требует, наряду с общепринятыми формами спортивной тренировки, усвоения значительного объема теоретических знаний, необходимых для успешного управления спортивным парусным судном и умения использовать условия внешней среды с максимальной для достижения спортивного результата эффективностью.

Парусный спорт является сложным по координации действий и движений видом спортивной деятельности. Отличительной особенностью подготовки спортсмена в данном виде спорта является необходимость обучения его умению одновременно находить эффективные решения сразу по нескольким факторам, составляющим условия успешного соперничества в парусной гонке:

- достижение максимальной для данных условий скорости яхты за счет эффективного управления парусами и техники ведения яхты, четкой координации действий и использования физических качеств членов экипажа;
- выбор оптимального курса направления движения яхты исходя из фактического состояния водной и воздушной среды;
- прогнозирование возможного изменения условий внешней среды (силы и направления ветра, течения, волнения), на его основе планирование последующих действий;
- оценка и прогнозирование действий соперников;
- реакция на изменение внешних условий гонки, включая выбор нового курса, изменение настройки яхты, техники управления, действий членов экипажа.

Для успешного освоения всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для достижения высокого уровня подготовки в современном парусном спорте, все большее значение приобретает формирование и развитие специальных личностных качеств спортсмена.

Цель многолетней подготовки яхтсменов - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств.

Подготовка спортивного резерва по парусному спорту в ГБОУ «Балтийский берег» строится на основе данной программы и рассчитана на календарный год.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия на этапах ТЭ (СС), ССМ и ВСМ; работа по индивидуальным планам (в ССМ, ВСМ); медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика обучающихся.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. Программа включает в себя пояснительную записку, нормативную и методическую части, а также системы контроля и зачётных требований.

Завершается программа перечнем информационного обеспечения и комплексом календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также условиями ее реализации, включающими требования к спортсменам, тренерским кадрам, материально-технической базе и другим в соответствии с действующим законодательством.

Материал программы представленный в разделах, отражает тот или иной вид подготовки яхтсменов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых ГБОУ «Балтийский берег» в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, антидопинговые мероприятия, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

Основной показатель работы отделения спортивной подготовки : вид спорта - парусный спорт в ГБОУ «Балтийский берег» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической и интегральной подготовленности (по истечению каждого года), вклад в подготовку сборных команд Санкт-Петербурга, участвующих в чемпионатах и первенствах России и международных спортивных соревнованиях, сборных команд России, субъектов Российской Федерации, результаты участия в региональных, всероссийских и международных спортивных соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда - основное условие «пребывания» занимающихся в ГБОУ «Балтийский берег».

1. Организация тренировочного процесса с использованием дистанционных технологий:

Дистанционный тренировочный процесс может включать в себя:

— проведение тренировочных и практических занятий (на расстоянии) онлайн;

- самоподготовка, с учетом заданий, выкладываемых в сети интернет, в группах в социальных сетях и мессенджерах;
- просмотра видеоматериалов, информационных ресурсов, спортивных соревнований по избранным видам спорта;
- теоретическая подготовка, в соответствии с содержанием программы.

Занятия могут быть организованы в форме: чат-занятий, т.е. занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий. Чат-занятия проводятся синхронно, то есть все занимающиеся имеют одновременный доступ к чату. В своей работе тренеры используют приложение Skype, видеоконференции Zoom, Google Classroom.

Веб-занятий – дистанционные занятия и конференции, тематические игры, и другие формы занятий, проводимых с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей Интернет. Для данной формы занятий тренерами используется рассылка заданий в виде аудио-, видео-, фото- и текстовых файлов через мессенджеры WhatsApp, по электронной почте и через группы ВКонтакте.

Текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация может проводиться в следующих формах:

- Журнал учета посещаемости занятий.
- видеотчет выполнения упражнений по ОФП и СФП;
- проведения тестирования проверки теоретических знаний (материальная часть, правила соревнований по видам спорта, знание карт, маршрутов, «легенд» и т. п);
- ведение дневника спортсмена (Приложение №1);
- разбор соревнований, видеоматериалов, дискуссия в чате.

Соотношение объема проведенных теоретических и практических занятий дистанционно определяется недельным циклом (Приложение №2), разработанным в соответствии с программой тренера, на каждую группу и индивидуальными планами для спортсменов групп спортивной подготовки.

При реализации программ спортивной подготовки с применением дистанционных технологий местом осуществления деятельности является место нахождения тренера, (собственный компьютер, планшет) независимо от места нахождения занимающегося.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему тренировочной работы, по физической, технико-тактической и спортивной подготовке, указано влияние физических качеств и телосложения спортсменов на результативность, перечень тренировочных сборов, реестры экипировки, оборудования и инвентаря, необходимые для тренировочно-соревновательного процесса. Это показано в таблицах 1-

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп по Программе спортивной подготовки. При этом необходимо соблюдать перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) званий.

Перевод спортсменов в группу следующего этапа подготовки утверждается распорядительным актом СДЮСШ на основании решения приемной комиссии СДЮСШ, в соответствии с решением комиссии Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга в соответствии со следующими критериями:

- по итогам индивидуального отбора (выполнение нормативов по общей физической и специальной физической подготовке);
- выполнение разрядных требований;
- выполнение планируемого результата участия в соревнованиях.

Это показано в таблицах 1-12.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки: продолжительность, минимальный возраст для зачисления, количество спортсменов в группе ТЭ, ССМ, ВСМ

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	1-2

Таблица 2

**Влияние физических качеств и телосложения спортсменов
на результативность по виду спорта парусный спорт**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Таблица 3

**Численный состав занимающихся, максимальный объем тренировочной
работы и требования по технико-тактической, физической и спортивной
подготовке**

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по технико- тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года
Этап высшего спортивного мастерства				
Без ограничений	14	1	32	Выполнение нормативов по ОФП, СФПТТП, выполнение звания МС
Этап совершенствования спортивного мастерства				
Без ограничений	14	2	28	Выполнение нормативов по ОФП, СФПТТП, выполнение звания КМС
5	11	6	14-18	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, выполнение обязательной технической программы

Таблица 4

Соотношение разделов спортивной подготовки на разных этапах многолетней подготовки по парусному спорту (%)

Разделы спортивной подготовки	ТЭ	ССМ	ВСМ
Общая физическая подготовка	30-40	17-25	12-17
Специальная физическая подготовка	25-32	46-52	52-57
Техническая подготовка	25-27	15-20	12-15
Теоретическая, психологическая подготовка	4-7	6-10	8-12
Участие в соревнованиях и контрольных стартах	4-6	6-7	7-9
Медико-восстановительные мероприятия	-	4-8	8-10

Таблица 5

Примерный учебный план на 52 недели тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов (в часах)

№ п/п	Этапы, годы подготовки Разделы подготовки	ВСМ	ССМ	ТЭ	
				свыше 2-х лет	до 2-х лет
1	Теоретическая, психологическая подготовка	230	140	65	30
2	Практическая подготовка				
	2.1. Общая физическая подготовка	250	250	230	220
	2.2. Специальная физическая подготовка	630	500	250	180
	2.3. Техническая подготовка	150	280	223	180
	2.4. Учебно-тренировочные сборы (теор., ОФП, СФП, ТТП,, контр.старты, воост .меропр.)	200	180	100	80
	2.5. Участие в соревнованиях и контрольные старты	150	90	56	30
3	Углубленное медицинское обследование	4	4	4	2
4	Восстановительные мероприятия	54	12	8	6
	ВСЕГО	1664	1456	936	728

Таблица 6

**Планируемые показатели соревновательной деятельности парусному спорту
(количество соревнований)**

Виды соревнований	ВСМ	ССМ	ТЭ
Контрольные	8-12	6-10	6-8
Отборочные	2-6	2-4	2-4
Основные	6-10	4-8	3-4

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

Развиваемое физическое качество	юноши	девушки
Быстрота	Плавание 400 м (не более 7 мин 30 с)	Плавание 400 м (не более 8 мин 00 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 16 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 50 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 45 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см) Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 240 см) Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин 00 с) Бег 3000 м (не более 13 мин 00 с)	Бег 3000 м (не более 12 мин 00 с) Бег 3000 м (не более 13 мин 00 с)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса	

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

Развиваемое физическое качество	юноши	девушки
Быстрота	Плавание 400 м (не более 8 мин. 15 с)	Плавание 400 м (не более 9 мин. 00 с)
Скоростно-силовые качества Выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 10 раз)
	Бег 3000 м (не более 12 мин. 30 с)	Бег 3000 м (не более 13 мин. 30 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 25 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 20 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Таблица 9
Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления спортсменов в

группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	юноши	девушки
Выносливость	Плавание 400 м (без учета времени)	Плавание 400 м (без учета времени)
	Бег 3000 м (не более 14 мин)	Бег 1500 м (не более 6 мин 30с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	-
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 25 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 20 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
------------------------	------------------------------------

Таблица 10

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап ВСМ	Этап ССМ	ТЭ (СС)	
			до 2-х лет	свыше 2-х лет
Количество часов в неделю	32	28	12-14	18
Количество тренировок в неделю	10-18	12	6	6
Общее количество часов в год	1664	1456	624-728	936
Общее количество тренировок в год	624-936	624	312	312

Таблица 11

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Тренирово чный этап (этап спортивно й специализа ции)	Этап совершенств ования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1.	Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	18	21	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским	14	18	18	

	соревнованиям				
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	
2.	Специальные тренировочные сборы				
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год	-	-	

Таблица 12

Оборудование, спортивный инвентарь и тренировочные устройства, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
	Автомобиль (буксир) для транспортировки катеров и яхт	штук	1

1	Катер с моторов (длина 4,2 до 6 м)	штук	3
2	Буй с якорем и тросом для выставления дистанции гонок и тренировок	штук	10
3	Круг спасательный	штук	6
4	Прицеп с конструкцией для транспортировки катеров и яхт	штук	1
5	Рация	комплект	10
6	Рында	штук	1
7	Спортивная парусная доска	штук	12
8	Спортивное парусное судно (площадь паруса до 6 м)	штук	12
9	Тележка для стоянки и перемещения яхт	штук	1
10	Трос спасательный	м	200
11	Флаги международного свода сигналов	комплект	2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№	Наименование	Ед. измерения	Расчетная единица	ТЭ		ССМ		ВСМ	
				Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации
1	Парус	штук	На занимающегося	0,25	2	0,5	1	1	1
2	Плавники	штук	На занимающегося	0,25	3	0,5	2	1	2
3	Рангоут	штук	На занимающегося	0,25	22	0,5	1	1	1
4	Спортивное парусное судно (площадь паруса до 22 м²)	штук	На занимающегося	0,25	5	0,5	5		-
5	Спортивное парусное судно (площадь паруса свыше 22 м²)	штук	На занимающегося	-	-	0,5	5	1	5
6	Такелаж	штук	На занимающегося	0,25	3	0,5	2	1	2

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/ п	Наименование	Едини ца измер ения	Расчетная единица	Этап ВСМ		Этап ССМ		ТЭ	
				Кол-во	Срок эксплуат ации (лет)	Кол-во	Срок эксплуат ации (лет)	Кол-во	Срок эксплу атации (лет)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Жилет спасательный	штук	на занимающегося	1	5	1	5	1	5
6	Костюм непромокаемый	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
	Куртка непромокаемая	штук	на занимающегося	1	3	1	3	1	3
	Неопреновые сапожки	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
	Неопреновый костюм	штук	на занимающегося	1	3	1	3	1	3
7	Перчатки яхтенные	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
9	Пояс трапеционный для парусной доски	штук	на занимающегося	1	3	1	3	1	3
10	Пояс трапеционный для шкотовых швертботов двоек	штук	на занимающегося	1	3	1	3	1	3
11	Шорты неопреновые откровенные для рулевых парусных судов (одинчек)	штук	на занимающегося	1	3	1	3	1	3

Примечание. Работодатель организации в соответствии со статьей 348.10 Трудового кодекса Российской Федерации обязан обеспечить финансирование обеспечения спортсменов, тренеров спортивной экипировкой, оборудованием и инвентарем, другими материально-техническими средствами, необходимыми для осуществления их деятельности, поддерживать указанные экипировку, оборудование, инвентарь и средства в состоянии, пригодном для использования и установить определенные нормы обеспечения и сроков пользования спортивной экипировкой, оборудованием и инвентарем, другими материально-техническими средствами в локальных нормативных актах организации.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Содержание программы для групп ТЭ (СС), ССМ и ВСМ

На этапе высшего спортивного мастерства рекомендуются 2-3 разовые занятия в день, выделяя обязательно главную тренировку, совпадающую по времени с соревнованиями.

Главным направлением данного этапа является подготовка и успешное участие в соревнованиях. Каждый вид спорта имеет оптимальное число соревнований. Превышение или уменьшение оптимальной границы, как правило, отрицательно сказывается на дальнейшем росте спортивных достижений. В таком виде спорта как парусный спорт рекомендуется стартовать 10-18 раз в год и сосредоточиться на главных стартах сезона. Остальные соревнования подбираются так, чтобы они способствовали успеху в главных стартах. Тренировочный процесс по сравнению с предыдущими этапами подготовки все более индивидуализируется. Необходимость индивидуального обучения обусловлена состоянием здоровья, уровнем тренированности, типологическими и личностными особенностями реагирования на нагрузку.

2.1.1. Теоретическая подготовка

2.1.1.1 Совершенствование теоретических знаний в парусном спорте

Силы, действующие на яхту во время движения, виды сопротивления, волновое сопротивление, сопротивление формы корпуса яхты, методы снижения всех видов сопротивления, влияние крена на скорость движения яхты, зависимость скорости судна от его длины, число Фруда, гидродинамический режим плавания спортивных судов, плавание с попутной волной, плавание против волны, дифферент, поперечная остойчивость.

Аэродинамика паруса, понятие о ламинарном и турбулентном потоках, виды аэродинамического сопротивления паруса, зависимость аэродинамической силы от профиля паруса, угол атаки паруса, взаимодействие мачты и паруса, взаимодействие грота и стакселя, управление спинакером, особенности управления парусами на различных курсах и при различной силе ветра, виды парусных тканей.

2.1.1.2. Анализ соревнований по парусному спорту

Методы анализа техники управления яхтой, использованной на соревнованиях. Анализ техники победителя. Тактические и технические приемы, продемонстрированные на соревнованиях. Ошибки в управлении яхтой, их причины. Хронометраж и анализ действий на старте, хронометраж поворотов в тренировочной и соревновательной деятельности.

Индивидуальная оценка технико-тактического мастерства и физической подготовленности спортсменов учебной группы. Развернутый анализ ошибок. Корректировка тренировочных программ.

2.1.1.3. Психологическая подготовка.

Особенности психологической подготовки в парусном спорте. Средства и методы психологической подготовки. Формирование спортивной мотивации.

Ведущие психические качества яхтсменов. Психологический стресс, регулирование стресса. Типичные психические качества спортсменов высшего спортивного мастерства. Психологическая готовность к соревнованиям.

Психологическая подготовка яхтсмена к соревнованиям. Основные сбивающие факторы на соревнованиях по парусному спорту. 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 яхтсменов. После соревновательные психические состояния спортсмена.

Более подробно о психологической подготовке в ПРИЛОЖЕНИИ 1.

2.1.1.4. 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 (см. приложение №3).

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

2.1.2. Практическая подготовка

2.1.2.1. Общая и специальная физическая подготовка

Годовой цикл квалифицированных яхтсменов состоит из 280-320 тренировочных дней, зачастую при ежедневных двухразовых занятиях.

Особое внимание нужно обратить на разнообразие условий тренировок, так как однообразие тренировочной нагрузки и мест занятий приводит к более быстрому утомлению спортсмена. Поэтому предпочтительно разнообразное построение нагрузки, включение в тренировку занятий в спортивном зале, стадионе, на различной акватории.

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 нагрузки и резко сниженные. В ударных микроциклах тренировочные нагрузки большого объема сочетаются с высокой интенсивностью, а изменение самой нагрузки должно варьироваться в пределах 3-5 раз в течение недельного цикла подготовки. Особенно важно рационально спланировать нагрузки по неделям в предсоревновательном месячном цикле.

В основе подготовки яхтсменов на этапе высшего спортивного мастерства должны лежать соревнования, модели соревновательной деятельности и тренировки в соревновательных режимах.

Таблица 14

План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки яхтсменов в группах ТЭ (СС), ССМ и ВСМ

Период	Этап	Сроки	Основные задачи
Подготовительный	Обще-подготовительный	октябрь	Совершенствование базы ОФП, развитие общей выносливости, координационных способностей
	Специально-подготовительный	ноябрь-декабрь	Совершенствование двигательных навыков, приемов техники и тактики, участие в региональных соревнованиях
Соревновательный		декабрь-март	Наращивание формы, подход к пику формы в главных соревнованиях, анализ соревновательной деятельности, анализ ошибок, работа в поддерживающем режиме
Переходный	Восстановительный	март-апрель	снижение нагрузок, работа с материальной частью, медицинское обследование, лечебно-профилактические мероприятия, работа над ошибками в технике и тактике

Соревновательный	апрель-сентябрь	Совершенствование технического мастерства, подход и удержание пика формы в главных соревнованиях, анализ соревновательной деятельности, анализ ошибок, работа в поддерживающем режиме
------------------	-----------------	---

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- для рук и плечевого пояса - одновременные и попеременные движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа) - сгибания и разгибания, поднимания и опускания, повороты, круговые движения, взмахи на месте и в движении; упражнения в одиночку и в парах - с сопротивлением партнера; сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- для туловища - вращения туловища вправо и влево в различных исходных положениях с одновременным движением рук, наклоны вперед, назад, в стороны, сочетание наклонов с поворотами туловища и движениями руками; в положении лежа лицом вниз - различные пригибания с поворотами туловища и без них; то же - в положении руки за голову, с одновременным движением рук, ног; из положения лежа - лицом вверх с закрепленными ногами - сгибы разгибы туловища, подъем прямых ног, попеременно и вместе, вращение ногами, медленный подъем и/или медленное опускание ног; из положения в упоре лежа - переход в упор, присед;
- для ног - приседания на одной и на обеих ногах, поднимание на носки, выпады, подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге - на месте и продвигаясь вперед - назад), бег приставным шагом;
- упражнения в парах с использованием сопротивления партнера.

Упражнения с предметами:

- со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед, назад, ноги вместе, по переменно на одной ноге, прыжки на два оборота скакалки, с поворотами, прыжки с продвижением вперед, бег со скакалкой.
- с гимнастической палкой - наклоны и повороты туловища с палкой в различных положениях (на вытянутых руках вверх, впереди, за головой, за спиной; перешагивание, перепрыгивание через палку);
- с набивными мячами (вес 1 - 4 кг) - подъем вверх, броски и ловля мяча без поворота и с поворотами из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине), броски от груди, из-за головы, через голову назад, между ногами вперед и назад от плеча одной рукой, то же - в парах;
- с гантелями (вес от 0,5 до 5 кг) - различные движения руками.

Упражнения на развитие физических качеств:

Упражнения на развитие общей выносливости:

- бег/ходьба - длительный равномерный бег в зале и на открытом воздухе
- (кроссы); чередование быстрой ходьбы, совершение пеших туристических походов;
- плавание - вольным стилем 400 - 1000 м (без учета времени);

- дополнительно: езда на велосипеде на длительные расстояния - 30 км и более;

Упражнения на развитие быстроты:

- бег — рывки с места на 10 - 15 м; на время - короткие отрезки 30 - 50 м; бег на месте с максимальной частотой шага, высоко поднимая колени; бег по наклонной плоскости (под гору); прыжки в длину и в высоту с места; упражнения со скакалками;
- спортивные игры - баскетбол, футбол, ручной мяч;
- плавание - короткие дистанции (25 - 100 м) на время.

Упражнения на развитие ловкости:

- элементы акробатики - кувырки (вперед, назад, в стороны), стойки (на лопатках, на руках у гимнастической стенки);
- упражнения в парах - зеркальное выполнение движений, броски набивными мячами из различных исходных положений, жонглирование, выполнение упражнения с предметами совместно в парах;
- спортивные игры - баскетбол, футбол, ручной мяч, волейбол, настольный теннис;

Специальная физическая подготовка (СФП)

Развитие специальной выносливости:

Специальная выносливость является основным физическим качеством, позволяющим яхтсмену осуществлять эффективную работу на протяжении всей гонки (серии гонок). Специальная выносливость вырабатывается и совершенствуется в процессе выполнения задания (например, повторять гоночное задание, прохождение участков дистанции; зеркальное выполнение упражнений)

- средствами СП - работа баковым на килевых яхтах; на тренировочных лодках - управление яхтой "руки в перекрест"; ведение яхты с закрытыми глазами; смена функций (рулевой выполняет функции шкотового и наоборот); выполнение групповых упражнений на воде (хождение в кильватер «змейкой», хождение парами с одновременным выполнением маневров - приведение, уваливание, повороты и т.п.).

Техническая подготовка – практическое совершенствование комплекса технических приемов управления парусным судном в различных погодных и тактических условиях.

Тактическая подготовка – практическое совершенствование стратегии ведения гонки и комплекса тактических приемов, обеспечивающих решение стратегических задач в зависимости от уровня соревнований и индивидуальных целей.

Углубленное медицинское обследование

Обязательное прохождение медицинского обследования в амбулаторно-поликлинических учреждениях, кабинетах спортивной медицины, врачебно-физкультурных диспансерах, центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины, подробно см.п.3.1.

Восстановительные средства и мероприятия

Восстановительные процессы подразделяют на текущее восстановление в ходе выполнения упражнений: срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы, отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного яхтсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности занимающихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся:

в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности яхтсмена, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу, один день - одно средство. Психорегуляция релаксационной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность достижения максимальной работоспособности яхтсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Чтобы успешно решить задачи, стоящие перед спортивной школой по подготовке яхтсменов, в процесс многолетней подготовки спортсменов должна органически включаться система специальных средств, методов и условий восстановления. Вопросы

восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления; оптимальную продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями; применение средств и методов психо-регулирующей тренировки. Эти средства во многом зависят от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

К медико-биологическим средствам относятся: специализированное питание, фармакологические средства; распорядок дня; спортивный массаж (ручной и вибрационный); гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, Шарко, подводный душ-массаж, вибрационный, суховоздушная и парная баня; отдельные виды бальнеопроцедур - хлоридно-натриевые и хвойные ванны; электросветотерапия - токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение; баротерапия; кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную, восстанавливающую направленность.

Следует уметь использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9 - 10 ч за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 ч) и более позднего подъема (на 30-60 мин), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во вторую половину дня. После тренировочных занятий и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т. е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов. По энергозатратам парусный спорт относится к видам спорта, характеризующимся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки.

Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые продукты, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма воды и норма поваренной соли.

Между тренировочными занятиями и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5-кратного питания.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, где происходит повышение уровня

физических качеств как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, поднимающих функциональный потолок спортсмена естественным путем.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства (оротат калия, компливит, поливитамины, рибоксин) как профилактика при признаках переутомления.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными тренировками или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли, местная барокамера, аэроионизация.

Восстановление защитно-приспособительных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой систем, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм.

Спортивный массаж включает ручной, вибромассаж, ультразвуковой. Ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях. Предупредительный - за 15-30 мин до матча, восстановительный - через 20-30 мин после работы, при сильном утомлении - через 1-2 часа. Вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц. Ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, исчезают неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется в мышцах тепло.

Гидротерапия включает в себя парные и суховоздушные бани; души (дождевой, игольчатый, пылевой, струевой, Шарко, шотландский, веерный, циркулярный); ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (соляные), хвойные, «жемчужные»).

Баротерапия. В барокамере создается декомпрессия до высоты 1500-2000 м над уровнем моря в зависимости от величины нагрузки в тренировках: чем больше нагрузка, тем меньше степень декомпрессии.

Электросветопроцедуры. Занимают важное место в системе восстановительных средств. К их числу относятся: токи Бернара, соллюкс, УФО, электростимуляция.

Аэроионизация. Вдыхание ионов оказывает тонизирующее влияние на организм спортсмена. Легкие ионы благотворно влияют на кроветворение, физико-химические и морфологические свойства кроветворения и крови, на процессы клеточного дыхания и обмена, на центральную и вегетативную нервную систему.

Аэроионизация оказывает нормализующее влияние на разнообразные функции выведенного из состояния равновесия организма - понижается артериальное давление, становится реже дыхание, частота сердечных сокращений, улучшается самочувствие.

Цветовые и музыкальные воздействия. В комплексе восстановительных средств применяются газосветовые лампы голубого и зеленого цвета, создающие фон, благоприятный для отдыха. Особое внимание уделяется специально подобранной музыке. Музыкальное сопровождение дополняет общий комплекс, способствует лучшему расслаблению мышц и более тонкому восприятию вибрационных воздействий.

В связи с тем, что восстанавливающие физиотерапевтические процедуры, как правило, кратковременны, следует в режиме дня волейболиста предусматривать 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические (гигиенический душ) или восстанавливающие процедуры.

Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения.

Восстановительные средства должны применяться по специальным схемам медицинским работником в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена. Целесообразно оборудовать при спортивной школе центр по восстановлению и функциональной диагностике.

2.2. Воспитательная работа

Цель спортивной подготовки гораздо более широка, чем достижение высоких спортивных результатов. Воспитание спортсменов является первой и главнейшей задачей любого тренера, задачей, которая должна решаться на всех этапах спортивной подготовки - от обучения новичка до тренировки высококвалифицированного спортсмена. Успех воспитательной работы в огромной степени зависит от личности тренера, от его умения сочетать свои усилия с воспитательным воздействием семьи, школьного и спортивного коллективов.

Немалое значение имеет и форма воспитательной работы; она должна быть интересной, активной, живой, творческой. В воспитательной работе со спортсменами не должно быть места формализму, демагогии, скучным рассуждениям общего характера, «разжёвыванию» прописных истин. Такая работа идёт в процессе спортивной деятельности коллектива: тренировках, общении до и после тренировки, совместных проведениях праздников, походах, обсуждении того или иного события. Участие в соревнованиях класса, школы, района способствует развитию чувства чести коллектива, закладывает основу патриотизма.

В процессе развития ребёнка как спортсмена неизбежно происходит его приобщение к спортивной истории родного города, страны. Исключительное значение в воспитании патриотизма имеет создание традиций в коллективе. Молодые спортсмены с большим интересом слушают рассказы тренера о своём виде спорта, его истории, примерах выдающихся спортсменов, особенно, если эти спортсмены воспитаны в данном коллективе. Этот интерес нужно всячески поддерживать и развивать.

Воспитание **трудолюбия** едва ли не основной стержень воспитательной работы. На конкретных и живых примерах нужно показать спортсменам, что успех в современном спорте зависит, прежде всего от трудолюбия. Особенно наглядно этот факт можно подтвердить, рассказав о тренировке лучших представителей «своего» вида спорта, а также сильнейших спортсменов из других видов спорта. Трудолюбие не воспитаешь, упражнясь мало, тренируясь редко и нерегулярно. Понимая это, тренер должен знать, что в отличие от тренировки взрослых спортсменов в основе тренировки детей должна быть, прежде всего, **игра**. Не следует это упрощать и принимать буквально. Квалифицированный тренер может любую или, во всяком случае, большую её часть превратить в игру. Игрой может быть длительный бег, если разработан «сценарий», по которому неожиданно меняются ведущие, препятствия, направления, скорость и характер бега. Игровой интерес поддерживается, прежде всего, пониманием происходящего, возможностью проявить себя в групповых или одиночных действиях, направленных на достижение определённой цели. Цель может заключаться в том, чтобы забить гол, быть самым ловким, пробежать больше других, и во многом другом. Игра незаметно приучает детей к нагрузке, делает её привычной необходимостью. Потребность в нагрузке - это начало спортивного трудолюбия, воспитанного в игровой тренировке.

Хорошо помогает в формировании психологии труженика спортивный дневник. Для этого в конце недели, месяца и года в нём должны подводиться какие-то итоги.

Среди разнообразных методов морального воспитания особое значение имеет личный пример тренера, так как все остальные методы могут дать настоящий эффект лишь в том случае, если тренер пользуется авторитетом у спортсменов. Высокий авторитет тренера позволяет успешно применять в воспитательной работе такой действенный метод, как убеждение. Спортсмены верят своему наставнику, и эта вера становится одним из важных факторов, способствующих достижению успехов. Убеждение ни в коей мере не должно превращаться в длинные и однообразные нотации. Оно должно быть живым и доходчивым.

Поощрение является исключительно эффективным методом воспитания. Поощрение должно оказывать воздействие не только на поощряемого, но и на его товарищей. Поощряя одного, мы создаём стимул для других. Формы поощрения разнообразны. Это и одобрение, и похвала, и награждение. Главное условие в применении поощрения - это своевременность. Запоздавшее поощрение не только не приносит желаемого воспитательного эффекта, но более того, создаёт у спортсмена впечатление, что его успехи безразличны и тренеру, и окружающим. Поощрять ученика нужно не только за победы и рекорды, сколько за его трудолюбие, дисциплинированность, а также за достижения в учёбе. Смысл поощрения состоит в том, чтобы вовремя поддержать спортсмена, укрепить его уверенность в своих силах, в правильности поступков.

Такой эффективный метод воспитания, как **наказание**, требует очень внимательного и вдумчивого отношения. Прежде всего, наказание должно быть справедливым и своевременным. Величина наказания должна соответствовать степени проступка спортсмена, однако за одно и то же нарушение сильнейший спортсмен должен быть наказан строже, чем новичок.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами всё более важное значение приобретает **интеллектуальное** (умственное) **воспитание**, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; воспитание умения анализировать приобретённый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной и социальной деятельности. Интеллектуальное воспитание обеспечивается главным образом на теоретических занятиях, при самостоятельной работе с книгами, в совместной работе с тренером по анализу соревнований, по разработке планов.

Спортивный **коллектив** является важнейшим фактором воспитания юных спортсменов. В коллективе спортсмен развивается всесторонне: в нравственном, умственном и физическом отношениях; приобретает определённые социальные навыки. Конечной целью спортивного коллектива является подготовка его членов к активной социальной жизни, к достижению высоких спортивных результатов. Спортивный коллектив даёт оценку поступкам, поведению, отношению к порученному делу того или иного юного спортсмена, что помогает ему разобраться в себе, в своём характере. Формирование спортивного коллектива - это сложный педагогический процесс, в котором главную роль играет тренер. В спортивном коллективе возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами команды, между спортивными противниками. При решении задач по сплочению коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, проводить походы, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества юного спортсмена формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена (т.е. максимальные для данного состояния) волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировки и соревнований.

Систематическая тренировка и регулярные выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена. В процессе спортивных занятий предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как целеустремлённость, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели. Основными средствами и методами воспитания целеустремлённости являются расширение и углубление теоретических знаний в области физической культуры и спорта, особенно в избранном виде спорта. Спортсмену должны быть понятны не только ближайшие планы. Они должны знать, как планируют занятия, какая оценка дана каждому занятию, какой проведён анализ ошибок, и каковы причины успехов в процессе тренировки.

Воспитание **дисциплинированности** следует начинать с первого же занятия. Строгое соблюдения правил тренировки и участия в соревнованиях, чёткое выполнение указаний тренера, отличное поведение на спортивных занятиях, в школе и дома - на всё это должен обращать внимание педагог.

Инициативность состоит в способности к самостоятельным действиям. Для развития инициативности и активности широко используются подвижные и спортивные игры и другие виды двигательной активности, в ходе которых занимающиеся должны быстро и правильно оценивать внезапно возникшую обстановку, продумывать и избирать целесообразный план действий в этой обстановке, решаться на самостоятельные действия.

Стойкость - это волевое качество, проявляющееся в особо трудных условиях. Основными его компонентами является мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Одним из действенных средств воспитания стойкости является организация тренировочных занятий и соревнований, содержащих в себе значительные трудности для юных спортсменов.

Решительность - это выражение активности спортсмена, его готовности действовать без колебаний. Решительность воспитывается в процессе выполнения упражнений, которые должны содержать элементы нового и неожиданного, а также трудности, преодоление которых связано с проявлением решительности.

Воспитание **настойчивости и упорства** в достижении цели - одна из важнейших задач в подготовке юного спортсмена. Для воспитания этих качеств необходимо не только стремиться к цели, но и верить в её достижение. Юным спортсменам следует постоянно разъяснять, что без преодоления трудностей на тренировке они не могут достигнуть высот спортивного мастерства.

Выдержка и самообладание – способность сохранять ясность ума, управлять своими действиями в условиях утомления, при неожиданных неудачах, а иногда даже при успехе, т.е. в ситуациях, типичных для соревнований по спортивному ориентированию. Как видно из изложенного, волевые качества достаточно разнообразны, и воспитание каждого из них требует конкретного подхода.

Особое место в морально-волевой подготовке занимает **психологическая мобилизация** ориентировщика перед стартом.

2.3. Антидопинговые мероприятия

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в спортивных школах разрабатываются планы антидопинговых мероприятий (табл. 57). Основная цель реализации таких планов - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования волейболистами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать такие нормативные документы, как международный стандарт ВАДА по тестированию, международный стандарт ВАДА «Запрещенный список», международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Таблица 15

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
1.	Информирование о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
2.	Ознакомление с порядком проведения допинг-		

	контроля и антидопинговыми правилами		
3.	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
4.	Повышение осведомлённости игроков об опасности допинга для здоровья		
5.	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	
6.	Участие в образовательных семинарах	Семинары	
7.	Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	
8.	Подписание антидопинговых деклараций со спортсменами, участвующими в соревнованиях со сборной командой о недопустимости нарушений антидопинговых правил.		
9.	Рассмотрение случаев нарушения антидопинговых правил игроками и внесения предложений о вынесении им спортивных санкций		
10.	Включение в положение о соревнованиях пункта о необходимости подачи антидопинговой декларации игроками перед началом спортивного сезона		

Психолого-педагогическая составляющая планов антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач, как:

а) формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

б) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс.

в) раскрытие перед занимающимися молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

г) формирование у профессионально занимающихся молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.

д) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц.

е) пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.

ж) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. Педагогический и врачебный контроль

На всех этапах подготовки спортсменов обязательным условием является контроль за состоянием здоровья и переносимостью нагрузок. Официальным организационно-программным документом врачебного контроля является приказ Минздравсоцразвития России от 01 марта 2016 г. № 134н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при

подготовке и проведении физкультурных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) ВФСК «ГТО».

В соответствии с этим документом медицинский осмотр (обследование) для допуска к занятиям по парусному спорту осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, кабинетах спортивной медицины, врачебно-физкультурных диспансерах, центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины.

Вопрос о допуске к занятиям парусным спортом принимается на основании обследования при отсутствии морфологических и функциональных отклонений, влекущих за собой при увеличении интенсивности процессов основного обмена веществ, жизненно опасные нарушения функций организма или морфологические отклонения от нормы.

При решении вопроса о допуске к занятиям учитываются заболевания и патологические состояния, препятствующие допуску к занятиям спортом («Общий перечень медицинских противопоказаний к занятиям спортом» - «Мед-норма - Медицинский координационный центр»).

В процессе диспансерных наблюдений за юными спортсменами, занимающимися парусным спортом, учитываются примерные сроки допуска к тренировкам и соревнованиям после некоторых заболеваний и травм (таблицы 22 и 23).

Таблица 16

Примерные сроки возобновления занятий физкультурой и спортом после некоторых заболеваний и травм

(от начала посещения образовательного учреждения)

Наименование болезни	Сроки	Примечание
Ангина	2-4 нед.	Для возобновления занятий необходимо дополнительное медицинское обследование, нужно особенно обращать внимание на состояние сердца и реакцию его на нагрузку. При каких либо жалобах на сердце исключить упражнения на выносливость и избегать упражнений, вызывающих задержку дыхания, минимум в течение полугода. Опасаться охлаждений (лыжи, плавание и др.)
Острые респираторные заболевания	1-3 нед.	Избегать охлаждения. Лыжи, коньки, плавание могут быть временно исключены. Зимой при занятиях на открытом воздухе дышать через нос
Острый отит	3-4 нед.	Запрещается плавание. Опасаться охлаждения. При вестибулярной неустойчивости, наступающей чаще после операции, исключаются такие упражнения, которые могут вызвать головокружение (резкие повороты, кувырки и пр.)
Пневмония	1-2 мес.	Избегать переохлаждения. Рекомендуются шире использовать дыхательные упражнения, а так же плавание, греблю, лыжи
Плеврит	1-2 мес.	Исключаются сроком до полугода упражнения на выносливость и связанные с натуживанием. Рекомендуются плавание, гребля, зимние виды спорта. Необходим регулярный контроль из-за опасности

		возникновения туберкулеза
Грипп	2-4 нед.	Необходимо наблюдение за реакцией на нагрузку во время занятий, т.к. при этом можно обнаружить отклонение со стороны сердечно-сосудистой системы, не выявленные при осмотре в состоянии покоя
Острые инфекционные заболевания (корь, скарлатина, дифтерия, дизентерия)	1-2 мес.	Лишь при удовлетворительной реакции сердечно-сосудистой системы на функциональные пробы. Если были изменения со стороны сердца, то исключаются сроком до полугода упражнения на выносливость, силу и связанные с натуживанием
Острый нефрит	2-3 мес.	Навсегда запрещаются упражнения на выносливость, т.к. они при нормальных почках вызывают появление в моче белка и клеточных элементов. После начала занятий физкультурой необходим регулярный контроль за составом мочи
Ревмокардит	2-3 мес.	Не менее года занимаются в специальной группе. Необходим регулярный контроль за реакцией сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки и за активностью процесса
Гепатит инфекционный	8-12 мес.	Исключаются упражнения на выносливость, необходим регулярный УЗИ-контроль за структурными параметрами, биохимическими показателями печени
Аппендицит (после операции)	1-2 мес.	В первые месяцы следует избегать натуживания, прыжков и упражнений, дающих нагрузку мышцам живота. При осложнениях после операции сроки возобновления занятий определяются индивидуально
Перелом костей конечности	3 мес.	Не менее 3-х месяцев следует исключать упражнения, дающие резкую нагрузку на поврежденную конечность
Сотрясение мозга	2-12 мес.	В каждом случае необходимо разрешение врача-невролога. Следует исключить упражнения с резким сотрясением тела (прыжки, спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол и др.)
Растяжение мышц и сухожилий	1-2 нед.	Увеличение нагрузки и амплитуды движений в поврежденной конечности должно быть постепенным
Разрыв мышц и сухожилий	Не менее полугода после оперативного вмешательства	Предварительно длительное применение лечебной гимнастики

Примерные сроки допуска к тренировкам и соревнованиям после некоторых заболеваний, травм и оперативных вмешательств в области верхних дыхательных путей и органов слуха

Заболевания	Основные признаки выздоровления	Допуск к тренир.	Допуск к соревнов.	Примечание
Ангина (кроме флегмонозной)	Отсутствие воспалительных явлений в зева, болей при глотании. Нормальная температура 3 дня. Общее удовлетворительное состояние. Моча, кровь в норме.	12-14 дней	12-20 дней	Для занятий зимними и водными видами спорта сроки удлиняются на 4-5 дней
Ангина флегмонозная (перитонзиллярный абсцесс)	То же, но нормализация температуры 7 дней	14-20	20-30	То же, на 7-10 дней
Абсцесс заглоточный)	Отсутствие воспалительных явлений в глотке. Удовлетворительное состояние. Моча, кровь в норме	10-12	12-14	
Фарингит острый	То же	2-3	4-6	
Острое респираторное заболевание ОРЗ (ОРВИ)	Нормальная температура 4-6 дней. Моча, кровь в норме	5-8	10-12	То же, на 4-5 дней
Острый гайморит, фронтит, этмоидит	Нормальная температура 7 дней. Исчезновение головных болей. Моча, кровь, рентгенограмма придаточных пазух в норме	7-8	10-12	То же, на 7-8 дней
Острый отит без перфорации	Восстановление слуха, нормальная отоскопическая картина	5-10	10-14	Особая осторожность при занятиях водными видами спорта
Острый гнойный отит с перфорацией	Прекращение гное течения, рубцевание перфорации	14-20	20-30	Отстранить от занятий водными видами спорта
Острый мастоидит	Восстановление слуха. Нормальная отоскопическая картина	15-20	25-30	-
Парез лицевого нерва	Полное восстановление	50-60	75-80	Отстранить от занятий водными видами спорта
Перихондрит ушной раковины	Полное исчезновение явлений воспаления	2-5	7-10	Особая осторожность в единоборствах
Фурункул носа	Полное исчезновение явлений воспаления. Моча, кровь в норме	2-5	7-10	При занятиях водными видами спорта срок удлиняется
Острый	Занятие всеми видами			-

лабиринтит	спорта запрещено на 1-2 года			
Разрыв барабанной перепонки	То же, что и при остром отите			-
Отек гортани	Занятия спортом запрещаются до полного выздоровления. При рецидивах - отстранение от занятий спортом			-
Тонзилэктомия	Послеоперационный период без осложнений. Отсутствие воспалительных явлений в зеве	25-30	30-40	Особая осторожность в водных видах спорта, единоборствах, тяжелой атлетике
Аденотомия	Отсутствие реактивных явлений, восстановление носового дыхания	10-12	12-20	То же
Гальванокаустика, криотерапия небных миндалин	Отсутствие реактивных явлений в глотке	5-7	10-12	То же
Вскрытие абсцесса носовой перегородки	Отсутствие воспалительных явлений в носовой перегородке	7-8	10-14	При занятиях боксом, борьбой, баскетболом сроки удлиняются
Лечение неосложненных травм носа	То же	2-4	2-4	-
Резекция носовой перегородки	Отсутствие реактивных явлений	5-7	10-12	Отстранить от занятий боксом, борьбой, баскетболом сроки удлиняются
Радикальная операция на гайморовой полости	Отсутствие реактивных явлений, полное заживление послеоперационной раны	14-18	20-25	Отстранить от занятий водными и зимними видами спорта
Радикальная операция на лобной пазухе	То же	То же	То же	Отстранить от занятий спортом на один год. В дальнейшем, в зависимости от состояния. Противопоказаны зимние и водные виды спорта.
Радикальная операция на височной кости	То же	То же	То же	То же

Врачебный контроль за занимающимися спортсменами осуществляется по программам углубленных медицинских обследований (УМО) один раз в год (диспансеризация), проведение текущих медицинских наблюдений и этапных (периодических).

Углубленные медицинские обследования (УМО) проводятся в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния

здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности для чего составляется программа обследования.

Программа врачебного медико-биологического контроля предусматривает: врачебный опрос и осмотр, оценку состояния здоровья, функционального состояния, физического развития, соматическую и биологическую зрелость. Определение общих размеров тела, пропорций тела и конечностей, состава массы тела позволяет определить: морфологическую пригодность, соответствие модели, перспективность и морфологическое состояние, маркер тренированности, подготовленность. В детско-юношеском возрасте на правильную оценку перспективности спортсмена большое влияние оказывает биологическое развитие. Наиболее интенсивные изменения происходят в пубертатный период - созревание репродуктивного гормонального развития (половые гормоны и гормон роста). Что сопровождается скачкообразным увеличением роста в 13-15 лет у мальчиков и в 11-13 лет у девочек. Скорости роста достигают 11-12 см в год и снижаются до 7-6 см/год. Периоды усиленного роста, сочетающиеся со значительной активацией энергетических и обменных процессов, сменяются периодами замедленного роста, сопровождающимися наибольшим накоплением массы тела и преобладанием процессов дифференцировки. Такая закономерность развития обусловлена генетическими и средовыми факторами.

У подростков и юношей не всегда наблюдается полное совпадение паспортного и биологического возраста. Сочетание ростового процесса и биологического созревания может проходить с опережением - акселерация; при соответствии возрастной группе - норма; с отставанием - ретардация.

Состав мышечного и жирового компонента массы тела и его изменения под воздействием тренировочных нагрузок отражают направленность, выраженность сдвигов и характер энергообеспечения. Уровень функционального состояния физиологических систем и функций организма оценивается в состоянии мышечного покоя и при реакции на тестирующие нагрузки.

Регистрируется: артериальное давление, электрокардиограмма, уровень вегетативной ортостатической устойчивости, эхокардиография, клиникобиохимические показатели адаптации (состояние кислород-транспортного обеспечения; метаболизм тканей - КФК (креатинфосфокиназа), АСТ (аспартатаминотрансфераза), АЛТ (аланинаминотрансфераза); состояние минерального обмена - Са (кальций), Mg (магний), Ph (фосфор), К (калий), Fe (железо); показатели гормонального регулирования - кортизол, тестостерон, гормоны щитовидной железы, показатели иммунитета - иммуноглобулины и др. показатели).

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия парусным спортом; выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям спортом и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся, учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли и функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям занятий спортом и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам (выносятся следующие заключения: «соответствует/не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейших наблюдений»); соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки; соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма спортсмена и своевременному восстановлению.

Текущее обследование осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях и в условиях тренировочных сборов. При этом решаются следующие задачи: оценка переносимости тренировочных нагрузок и восстанавливаемости функций; выявление слабых звеньев адаптации и симптомов

дизадаптации, проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка адаптационных функциональных возможностей организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви); соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется во врачебно-физкультурных диспансерах врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой, предусмотренной приказом Минздравсоцразвития России № 314н от 01 марта 2016 г.

При признаках перенапряжения или симптомах дизадаптации к нагрузкам производится дополнительное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, электрокардиографии или других методов диагностики.

Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по восстановлению и оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

3.2. Медицинское обследование при соревновательной деятельности.

Перед соревнованиями врачебное обследование спортсменов включает осмотр, регистрацию артериального давления, электрокардиограммы, использование функциональных проб, исследования системы кровообращения с целью оценки функционального потенциала спортсменов и эффективности их реализации в процессе соревновательной деятельности. Оказание медицинской помощи при проведении соревнований включает оказание скорой и первичной медико-санитарной помощи участникам соревнований. При проведении соревнований международного и федерального уровней также учитываются действующие международные нормы по обеспечению спортивных соревнований.

Организаторы спортивных соревнований при их проведении предусматривают решение следующих вопросов:

- допуск к соревнованиям спортсменов - участников соревнований;
- оценка мест проведения соревнования и тренировок;
- порядок задействования и координации медицинских организаций, участвующих в оказании первичной медико-санитарной и специализированной медицинской помощи участникам соревнований;
- обеспечение первой и скорой медицинской помощью;
- ознакомление медицинского персонала и представителей команд (спортсменов) с организацией оказания медицинской помощи;
- ведение медицинских и статистических форм учета и отчетности по заболеваемости и травматизму участников соревнований.

При проведении педагогического и врачебного контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технико-тактической подготовленности обучающихся, которые выполняются на основе стандартизованных тестов для перевода на следующий этап спортивной подготовки.

Тестирование по ОФП обучающихся спортивных школ осуществляется два раза в год - в начале и в конце учебного года. Перед тестированием производится разминка.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты: бег на 30 м; прыжки в длину с места и вверх: челночный бег 5х6 м; скоростно-силовые тесты: бросок мяча.

3.3. Организация, виды контроля и методы медико-биологического обследования

Программа медико-биологического обследования включает:

- консультацию врача по спортивной медицине и лечебной физкультуре.
- сбор врачебного и спортивного анамнеза;
- антропометрическое обследование с измерением мышечной и жировой массы тела;
- наружный осмотр;
- консультации врачей-специалистов: кардиолога, терапевта, хирурга, травматолога-ортопеда, невролога, стоматолога, отоларинголога, офтальмолога, акушера-гинеколога, дерматолога, эндокринолога, уролога. При необходимости привлекаются врачи других специалистов;
- функционально-диагностическое обследование: артериальное давление (AD), электрокардиограмму;
- УЗИ внутренних органов (печень, желчевыводящие пути, почки, поджелудочковая железа, щитовидная железа);
- ультразвуковое исследование сердца;
- тестирование физической работоспособности с проведением газоанализа в велоэргометрическом тесте, бег на тредбане с субмаксимальной или максимальной нагрузкой.

На основании проведенных обследований определяются:

- оценка состояния здоровья и определение наличия заболеваний и патологических состояний препятствующих занятию волейболом в полном объеме;
- оценка уровня функционального состояния организма с учетом данных о состоянии здоровья и факторов риска;
- разработка рекомендаций по коррекции индивидуальных планов подготовки, и поддержанию уровня здоровья;
- назначение индивидуальных реабилитационных и восстановительных мероприятий, особенностей выявленных в оценке состояния здоровья и показателях адаптации организма к нагрузке.

3.4. Зачетные требования и переводные нормативы

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Физическая подготовка.

Нормативные требования по физическому развитию спортсменов, занимающихся парусным спортом, по общей и специальной физической подготовке, необходимые для зачисления в группы ВСМ приводятся в таблице 7. Для определения технического мастерства используется экспертная оценка комиссии СДЮСШ ГБОУ «Балтийский берег».

Контроль за техникой яхсмена.

Тесты на по управлению яхтой (старт с места, старт с хода, мастерство маневрирования, техника огибания знаков).

Контроль за уровнем психической работоспособности.

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

Анализ соревнований.

Цель выступления. Результат. Техника, тактика прохождения дистанции победителями и призерами. Систематизация ошибок. Причины ошибок. Место совершения ошибок. Внесение коррективов.

Для проведения контрольных испытаний по физической подготовке выделяются учебные часы, распределение которых осуществляются таким образом, чтобы контроль

подготовленности осуществлялся в начале и конце учебного года, на наиболее ответственных этапах подготовки. Испытания целесообразно проводить в виде тестов несколько дней.

Особое внимание следует обратить на соблюдение процедуры приема контрольных испытаний. Описание условий их выполнения должно быть заранее доведено до сведения занимающихся (вывешено на стенде).

Тренеры и спортсмены в конце этапов и годичного цикла подводят итоги проделанной работы, анализируя данные контроля и учета, основу которых составляют количественные показатели (арсенал технико-тактических действий, количество выполняемых контрольных упражнений по видам подготовки и их результаты, время, затраченное на отдельные виды подготовки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, эффективность действий волейболистов в контрольных, официальных играх и т. д.).

4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

4.1. Список литературных источников

4.1.1. Литература для обучающихся

1. Бонд Б. Справочник яхтсмена, Л., 1989
2. Ильин О.А., Калинин Л.А. Парусный спорт. Программа – М.: ФиС, 2005.
3. Мархай Ч. Теория плавания под парусами. ФиС, 1973.
4. Правила парусных гонок 2017-2020 г.г.

4.1.2. Литература для педагога

1. Акименко, В.И. Пути совершенствования тренировочного процесса в парусном спорте. Учебное пособие / В.И. Акименко. - СПб.: изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005. - 25 с.
2. Ильин, О.А. Психология парусных гонок / О.А. Ильин. - М.: ВФПС, 2015. - 98 с.
3. Правила парусных гонок 2017-2020 г.г.
4. Слейтер, Ф. Гонки «Оптимистов» / Ф.Слейтер. – М.: Аякс-Пресс, 2014. – 96 с.
5. Тогхилл, Д. Яхтинг. Полное руководство / Д. Тогхилл. – М.: ФАИР, 2007. - 197 с.
6. Гладстоун, Б. Тактика парусных гонок / Б.Гладстоун. – М.: Аякс-Пресс, 2014.- 352 с.

4.2. Основные сетевые ресурсы по парусному спорту

www.sailing.org

www.rusyf.ru

4.3. Электронные ресурсы

Видеоматериалы соревнований и тренировок за 2011-2016 гг.

5. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

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

Физкультурные и спортивные мероприятия проводятся в основном в виде соревнований, которые органически входят в систему многолетней подготовки волейболистов. Они являются не только непосредственной целью тренировки, но и при

умелом их использовании служат эффективным средством специальной, соревновательной подготовки.

В настоящее время в спорте трудно добиться успеха только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и технико-тактическое мастерство.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства соревнования играют все большую роль в успешной спортивной подготовке.

Примерные планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий приводятся в таблице 24 в соответствии с Единым календарным планом Минспорта России и календарным планом Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

6.1. Требования к спортсменам, участвующим в соревнованиях по парусному спорту:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта парусный спорт;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам по виду спорта парусный спорт;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

6.2. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку спортсменов по парусному спорту

. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

- Требования к кадрам организации, осуществляющей спортивную подготовку: уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать требованиям, определенным Приказ Минтруда России от 28.03.2019 N 191н "Об утверждении

профессионального стандарта "Тренер" (Зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019 N 54519)

- количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе ежегодного плана госзаказа, тарификации тренерского состава, режима работы с группами различной спортивной подготовленности.

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

на этапе высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

- количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе ежегодного плана госзаказа, тарификации тренерского состава, режима работы с группами различной спортивной подготовленности.

6.3. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре СДЮСШ «Балтийский берег» и иным условиям:

- наличие эллинга для хранения яхт;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 01.03.2016 № 314н;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (таблица 10);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 11);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.4. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Таблица 18

П Е Р Е Ч Е Н Ь

инструкций по охране спортсменов, тренеров СДЮСШ ГБОУ «Балтийский берег» при организации и проведении тренировочного процесса

№ п/п	Наименование	Номер
1	2	3
<i>Общие</i>		
1	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при несчастных случаях с обучающимися (спортсменами) во время учебно-тренировочного процесса (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШ)	ИОТ-88А-2019
2	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при несчастных	ИОТ-104-2019

	случаях с обучающимися (спортсменами), во время учебно-тренировочного, тренировочного процесса (для обучающихся, спортсменов СДЮСШ)	
3	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса, при проведении тренировочных выездов (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШ)	ИОТ-89-2019
4	Инструкция по охране труда и обеспечению учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении тренировочных выездов (для обучающихся, спортсменов СДЮСШ)	ИОТ-105-2019
5	Инструкция по охране труда по предупреждению дорожно-транспортного травматизма с обучающимися (спортсменами), при проезде в общественном транспорте (для тренера-преподавателя, тренера, педагога дополнительного образования)	ИОТ-90-2019
6	Инструкция по охране труда по предупреждению дорожно-транспортного травматизма с обучающимися (спортсменами), при проезде в общественном транспорте (для обучающихся, спортсменов)	ИОТ-106-2019
7	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении учебно-тренировочных, тренировочных занятий на улице (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШ)	ИОТ-91-2019
8	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении тренировок на улице (для обучающихся, спортсменов СДЮСШ)	ИОТ-107-2019
9	Инструкция по охране труда и порядке подготовки и проведения полевых спортивных мероприятий, объединений обучающихся, спортсменов в связи с риском заражения клещевым энцефалитом (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШ)	ИОТ-92-2019
10	Инструкция по охране труда и порядке подготовки и проведения полевых спортивных мероприятий, объединений обучающихся, спортсменов в связи с риском заражения клещевым энцефалитом (для обучающихся, спортсменов СДЮСШ)	ИОТ-108-2019
11	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при занятиях в спортивном зале (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШ)	ИОТ-93-2019
12	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при занятиях в спортивном зале (для обучающихся, спортсменов СДЮСШ)	ИОТ-109-2019
13	Инструкция по охране труда при участии в спортивных соревнованиях (для обучающихся, спортсменов СДЮСШ)	ИОТ-111-2019
14	Инструкция по охране труда при проведении и участии в спортивных соревнованиях (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШ)	ИОТ-95-2019
15	Инструкция по охране труда и обеспечению безопасности учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении занятий на спортивных площадках ГБОУ «Балтийский берег» для тренера-преподавателя, тренера,	ИОТ-246-2019

	педагога дополнительного образования	
16	Инструкция по технике безопасности и обеспечению безопасности учебно-тренировочного, тренировочного процесса при занятиях на спортивных площадках ГБОУ «Балтийский берег» для обучающихся, спортсменов СДЮСШ.	ИОТ-247-2019
17	Инструкция по охране труда для методиста, инструктора-методиста	ИОТ-163-2019
18	Инструкция по охране труда для тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования	ИОТ-166-2019
19	Инструкция по охране труда для тренеров	ИОТ-205-2019
20	Инструкция по технике безопасности и обеспечению безопасности учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении тренировок по плаванию в бассейне (для тренеров-преподавателей, тренеров по парусному спорту, рафтингу).	ИОТ-250–2019
21	Инструкция по технике безопасности и обеспечению безопасности учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении тренировок по плаванию в бассейне (для тренеров-преподавателей, тренеров по парусному спорту, рафтингу).	ИОТ-251–2019
<i>Парусный спорт</i>		
22	Инструкция по охране труда и обеспечению безопасности учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении тренировок по плаванию в бассейне (для тренеров-преподавателей, тренеров по парусному спорту, рафтингу)	ИОТ-99-2019
23	Инструкция по охране труда и обеспечению безопасности учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении тренировок по плаванию в бассейне (для обучающихся, спортсменов по парусному спорту)	ИОТ-115-2019
24	Инструкция по охране труда и обеспечению безопасности учебно-тренировочного, тренировочного процесса при работе с материальной частью по парусному спорту (для тренеров-преподавателей, тренеров по парусному спорту)	ИОТ-100-2019
25	Инструкция по охране труда и обеспечению безопасности образовательного процесса при работе с материальной частью по парусному спорту (для обучающихся по парусному спорту)	ИОТ-116-2019
26	Инструкция по технике безопасности и обеспечению безопасности учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении водных походов на яхтах в пределах Санкт-Петербурга и Ленинградской области (для тренеров – преподавателей, тренеров отделения парусного спорта)	ИОТ-101-2019
27	Инструкция по охране труда и обеспечению безопасности учебно-тренировочного процесса при проведении водных походов на яхтах в пределах Санкт-Петербурга и Ленинградской области (для обучающихся отделения парусного спорта)	ИОТ-117-2019
28	Инструкция по охране труда и обеспечению безопасности учебно-тренировочного процесса при проведении тренировок на открытой воде (для тренеров-преподавателей по парусному спорту)	ИОТ-102-2019
29	Инструкция по охране труда и обеспечению безопасности учебно-тренировочного процесса при проведении тренировок на открытой воде (для обучающихся по парусному спорту)	ИОТ-118-2019

Понятие о психологической подготовке спортсмена, ее виды. Значение психических качеств

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную. Суть общей психологической подготовки заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т.д.

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности.

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании. Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется Уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы.

Компонентами психологической подготовки являются: психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой; свойства личности, обеспечивающие стабильные выступления на соревнованиях; высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований; стабильные положительные психические состояния, проявляемые в этих условиях .

К числу процессов и качеств, способствующих овладению техникой и управлению двигательными действиями, относятся, в частности, тонко развитые мышечные ощущения и восприятия, позволяющие осуществлять контроль над различными параметрами движения; «чувства» времени, ритма, темпа, расстояния; способность ориентироваться в пространстве; высокоразвитые качества внимания (концентрация, переключение, распределение); совершенная идеомоторика; оперативная память; быстрота и точность простых и сложных реакций (реакции выбора, переключения, предугадывания, реакции на движущийся объект и др.). Овладению тактикой способствуют развитые специфические мыслительные качества: способность к мгновенному анализу поступающей информации о действиях противников и принятию адекватного обстановке решения; гибкость мышления и др.

Специфика вида спорта предъявляет различные требования к качествам и структуре психологической подготовленности спортсмена. Так, спортсменам, специализирующимся на спринтерских дистанциях спортивного ориентирования, присущи такие качества, как склонность к лидерству, независимость, высокий уровень мотивации, склонность к риску, умение сконцентрировать в нужный момент все свои силы и отдать их для победы. Но одновременно им часто свойственны недоверчивость, стремление избежать подчиненной роли, упрямство, склонность к конфликтам.

Для спортсменов, специализирующихся на длинных дистанциях, характерны активность, способность к перенесению высоких нагрузок, умение подчинять личные интересы общественным, отсутствие мнительности. Однако они нередко недостаточно уверены в собственных силах, нуждаются в лидере, склонны к своеобразным поступкам и суждениям.

Психологическая подготовка к тренировочному процессу

Рассматривая подготовку спортсмена в психолого-педагогическом аспекте, целесообразно, прежде всего, остановиться на формировании мотивов, определяющих отношение к спортивной деятельности; воспитании волевых качеств, необходимых для успеха в спорте; совершенствовании специфических психических возможностей.

Спортивная деятельность отдельного спортсмена или команды в любом виде спорта всегда обусловлена теми или иными мотивами, которые имеют как личностную, так и общественную ценность. Они выступают в качестве внутренних побудителей человека к деятельности. В отличие от целей деятельности, которые определяют то, что хочет сделать или чего хочет достичь спортсмен, мотивы объясняют, почему он хочет именно это сделать и именно этого достичь.

В качестве мотивов спортивной деятельности могут быть различные интересы, стремления, влечения, установки, идеалы и т.п.

У юных спортсменов, как правило, преобладают опосредованные мотивы занятий спортом — быть сильным, здоровым, ловким, всесторонне физически развитым и др. С возрастом и по мере роста достижений эти мотивы отходят на второй план, на первый выходят непосредственные мотивы спортивной деятельности — выполнить спортивный разряд, стать мастером спорта, войти в состав сборной команды страны, добиться высоких результатов во всероссийских и международных соревнованиях, стать чемпионом мира или получить крупные денежные вознаграждения и др.

Значение конкретных мотивов, которыми руководствуется спортсмен, имеет для тренера и спортивных руководителей большое практическое значение, так как позволяет оценить свойства личности, проявляющиеся в этих мотивах (любопытность, целеустремленность, патриотизм, честолюбие, индивидуализм, коллективизм, чувство товарищества и др.), и использовать их для воспитания спортсмена.

Успеху формирования мотивации к длительному тренировочному процессу способствуют: постановка далеко отставленных целей, формирование и поддержание установки на успех, оптимальное соотношение поощрений и наказаний, эмоциональность тренировочных занятий, развитие спортивных традиций, принятие коллективных решений, особенности личности тренера.

Кроме обеспечения мотивации спортсменов, тренер должен формировать систему отношений к разным сторонам тренировочного процесса, обеспечивающих успешность спортивной деятельности. Элементами системы отношений спортсменов к тренировочному процессу являются отношение к спортивной тренировке в целом, отношение к тренировочным и соревновательным нагрузкам, отношение к тренировочным занятиям, отношение к спортивному режиму и т.п.

Составной частью общей психологической подготовки является волевая подготовка. Под волей понимается психическая деятельность человека по управлению своими действиями, мыслями, переживаниями, телом для достижения сознательно поставленных целей при преодолении различных трудностей во имя тех или иных побуждений. Воля развивается и закаляется в процессе преодоления трудностей, возникающих на пути к цели.

Трудности в спорте делятся на субъективные и объективные. Субъективные трудности зависят от особенностей личности данного спортсмена (характера, темперамента и т.д.). Эти трудности чаще всего проявляются в отрицательных эмоциональных переживаниях (страх перед противником, боязнь получить травму, смущение перед публикой). Объективные трудности вызваны общими и специфическими условиями спортивной деятельности: строгим соблюдением установленного режима,

публичным характером соревновательной деятельности, интенсивными тренировочными занятиями, участием в большом количестве соревнований, неблагоприятной погодой, координационной сложностью упражнений и др.

Основные волевые качества в спорте — целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициатива и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Целеустремленность выражается в способности ясно определять ближайшие и перспективные задачи и цели тренировки, средства и методы их достижения. Чтобы осуществить поставленные перед собой цели и задачи, спортсмен совместно с тренером планирует их. Для реализации этих планов большое значение имеют оценка достигнутых результатов, контроль тренера и самоконтроль.

Настойчивость и упорство означают стремление достичь намеченной цели, энергичное и активное преодоление препятствия на пути к достижению цели. Эти волевые качества связаны с обязательным выполнением задач тренировок и соревнований, совершенствованием физической, технической и тактической подготовки, соблюдением постоянного строгого режима. Спортсмен должен посещать все тренировки, быть трудолюбивым, не снижать своей активности из-за утомления и неблагоприятных условий, до конца бороться на соревнованиях.

Инициативность и самостоятельность предполагают творчество, личный почин, находчивость и сообразительность, умение противостоять дурным влияниям. Спортсмен должен уметь самостоятельно выполнять и оценивать физические упражнения, готовиться к очередным тренировкам, анализировать проделанную работу, критически относиться к суждениям и действиям товарищей, исправлять свое поведение.

Решительность и смелость есть выражение активности спортсмена, его готовности действовать без колебаний. Эти качества подразумевают своевременность, обдуманность принятых решений, хотя в отдельных случаях спортсмен может идти и на определенный риск.

Выдержка и самообладание означают способность ясно мыслить, относиться к себе самокритично, управлять своими действиями и чувствами в обычных и неблагоприятных условиях, т.е. преодолевать растерянность, страх, нервное возбуждение, уметь удержать себя и товарищей от ошибочных действий и поступков.

Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет спортсменам проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности. Воспитание волевых качеств у спортсменов требует, прежде всего, постановки перед ними ясных и конкретных целей и задач. Добиваясь достижения поставленных целей, спортсмены напрягают свою волю, развивают волевые усилия, учатся преодолевать трудности и управлять своим поведением. Основным средством воспитания волевых качеств спортсменов является систематическое выполнение ими в процессе тренировки упражнений, требующих применения специфических для данного вида спорта волевых усилий.

В любом волевом действии есть интеллектуальная, моральная и эмоциональная основа. Вот почему волевая подготовка должна базироваться на формировании у спортсменов нравственных чувств, совершенствовании интеллектуальных способностей, таких, как ширина, глубина и гибкость ума, самостоятельность мышления и т.п.

Воспитывать волевые качества у спортсменов необходимо планомерно, с учетом возраста и пола занимающихся, их физических и психологических возможностей. Воспитание волевых качеств спортсменов связано с постоянным преодолением объективных и субъективных трудностей. Усложнение учебно-тренировочного процесса, создание преодолимых, но требующих волевых усилий трудностей, борьба с «тепличными» условиями, создание на тренировочных занятиях сложных ситуаций, максимальное приближение условий занятий к соревновательным — вот основные

требования, которые дают возможность воспитывать волевые качества в процессе тренировки.

Для реализации названных требований в процессе воспитания волевых качеств применяется целый ряд методических приемов: использование неблагоприятных метеорологических условий; вариативность трасс, площадок, мест тренировок, расположения снарядов; преодоление сверхсоревновательного времени; уменьшение площади для действий, создание мнимых усложнений; опробование соревновательных трасс, мест, режима, соревнования с различными (сильными и слабыми) соперниками; создание неожиданных препятствий различной степени трудности и др. Наряду с этим широко используются одобрение, похвала, поощрение, критика, пример, убеждения и т.д.

Важным разделом волевой подготовки спортсмена является последовательное усиление самовоспитания на основе самопознания, осмысления сути своей деятельности. Сюда входят такие компоненты, как: а) соблюдение общего режима жизни; б) самоубеждение, самопобуждение и самопринуждение к выполнению тренировочной программы; в) саморегуляция эмоций, психического и общего состояния посредством аутогенных и им подобных методов и приемов; г) постоянный самоконтроль.

Психологическая подготовка к соревнованиям

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную; перед выступлением, в ходе соревнования и после его окончания.

Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает: получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных конкурентах; получение информации об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки; определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях (с учетом имеющейся информации); разработку подробной программы психологической подготовки к соревнованиям и поведения, включая и этап самих соревнований; разработку системы моделирования условий предстоящих соревнований; стимуляцию правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, задачами выступления и намеченной программой подготовки; организацию преодоления трудностей и препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности и тактического мышления; создание в процессе подготовки условий и использование приемов для снижения психической напряженности спортсмена.

Непосредственная психологическая подготовка к соревнованию и в ходе его включает психическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед выступлением; психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психологического восстановления; психологическое воздействие в ходе одного выступления, психологическое воздействие после окончания очередного выступления. Психологическая настройка перед каждым выступлением должна предусматривать интеллектуальную настройку на выступление, заключающуюся в уточнении и детализации предстоящей спортивной борьбы, и волевую настройку, связанную с созданием готовности к максимальным усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящей спортивной борьбе, а также систему воздействия, уменьшающих эмоциональную напряженность спортсмена. Психологическое воздействие в ходе одного выступления предусматривает: краткий самоанализ (в перерывах) и коррекцию поведения во время борьбы; стимуляцию волевых усилий, уменьшение напряженности; психологическое воздействие после окончания классификационных выступлений — нормализацию психического состояния, устранение эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей, выработку уверенности в своих силах; психологическое воздействие в перерыве между отдельными выступлениями — анализ прошедших выступлений; ориентировочное программирование очередного выступления с учетом сил соперников, восстановление уверенности; организацию

условий для нервно-психического восстановления (уменьшение психического утомления, снижение напряженности путем применения разных средств активного отдыха, отвлечения, самовнушение и т.п.).

Успешность выступления спортсмена в соревнованиях во многом зависит от умения спортсмена управлять своим психическим состоянием перед и в ходе соревнования.

Психическое состояние, возникающее у спортсменов перед соревнованиями, обычно подразделяют на четыре основных вида:

- 1) оптимальное возбуждение — «боевая готовность». Это состояние характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, спокойствием, стремлением бороться за достижение высоких результатов;
- 2) перевозбуждение — «предстартовая лихорадка». В этом состоянии спортсмен испытывает волнение, панику, тревогу за благоприятный исход соревнования;
- 3) недостаточное возбуждение — «предстартовая апатия». В этом состоянии у спортсмена наблюдается вялость, сонливость, понижение технико-тактических возможностей и др.;
- 4) торможение вследствие перевозбуждения. В этом случае наблюдается апатия, психическая и физическая вялость, иногда возникают невротические состояния. Спортсмен осознает ненужность навязчивых мыслей, боязни не показать планируемый результат, но не может от этого избавиться.

Как правило, состояние боевой готовности способствует достижению высоких результатов, а три других — препятствуют. В связи с этим перед тренером и спортсменом перед соревнованиями могут стоять четыре главные задачи.

1. Как можно дольше сохранить состояние «боевой готовности».
2. Уменьшить уровень эмоционального возбуждения — если спортсмен находится в состоянии «предстартовой лихорадки».
3. Увеличить эмоциональный тонус спортсмена и уровень его активности — если спортсмен находится в состоянии «предстартовой апатии».
4. Изменить уровень эмоционального возбуждения — если спортсмен находится в состоянии торможения вследствие перевозбуждения. Симптомы повышенного уровня возбуждения как правило — это:

Физиологические симптомы

- Повышенная частота сердечных сокращений
- Повышенное артериальное давление
- Учащенное дыхание
- Повышенное мышечное напряжение
- Нервные движения
- Чувство паники
- Бессонница
- Тошнота
- Повышенное выделение адреналина
- Нарушение координации движений

Психические симптомы:

- Узкая фокусировка внимания
- Чувство утомления
- Депрессивное дыхание
- Головокружение
- Потеря самоконтроля
- Неспособность к управлению объемом и направленностью внимания
- Значительно сниженная сосредоточенность, большая нервозность
- Нежелание тренироваться, участвовать в соревнованиях, безразличие, подавленность

С этой целью используются различные средства, методы и приемы воздействия на психику спортсмена, соответствующая организация учебно-тренировочного процесса.

Для снижения уровня эмоционального возбуждения обычно применяются:

- а) словесные воздействия тренера, способствующие успокоению спортсмена, снятию состояния неуверенности — разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др. Их рекомендуют проводить за несколько дней до начала соревнований. Практика спорта показывает, что в день соревнований, особенно перед их началом, эти воздействия не дают положительного эффекта, а иногда приносят вред;
- б) самовоздействия (аутовоздействия) спортсмена — самоубеждение, самоуспокоение, самовнушение, самоприказы к снижению психической напряженности. Например, широко используются самоприказы типа «успокойся», «возьми себя в руки», «все в порядке»);
- в) переключение внимания, мыслей на объекты, вызывающие у спортсмена положительные эмоциональные реакции — чтение юмористической литературы, просмотр кинофильмов, телепередач;
- г) фиксация мыслей и зрительных ощущений на картинах природы, прослушивание через наушники музыкальных произведений;
- л) успокаивающая аутогенная тренировка;
- е) успокаивающий массаж;
- ж) успокаивающая разминка (с преобладанием упражнений, выполняемых плавно, не спеша и, т.п.);
- з) специальные дыхательные упражнения, направленные на снижение психического напряжения (произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержки дыхания).

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед предстоящими выступлениями, настройки на максимальную отдачу в соревнованиях используются те же методы, которые, однако, имеют противоположную (по результатам воздействия) направленность. Так, словесное воздействие тренера (убеждение, похвала, требование и пр.) должно способствовать повышению психического напряжения, концентрации внимания и т.д.

Словесные и образные самовоздействия сводятся в этом случае к концентрации мыслей на достижение победы, высокого результата, настройке на максимальное использование своих технико-тактических и физических возможностей, самоприказам типа «отдай все — только выиграй», «мобилизуй все, что можешь» и т.д. Используются также «тонизирующие» движения; произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции; разминка с имитацией усилий, бросков; массаж и самомассаж (разминки, растирания, поколачивания); воздействие холодowymi раздражителями на локальные участки тела. Из психопрофилактических методов влияния применяются, прежде всего, аутогенная тренировка, активизирующая терапия и внушенный сон-отдых.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявление силы, подвижности и баланса нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером его зрительных, мышечно-двигательных представлений, возрастом, подготовленностью и пр.).

Состояние торможения вследствие перевозбуждения и состояние недостаточного возбуждения при внешнем, зачастую одинаковом, проявлении требуют различных способов регулирования (что не всегда учитывают даже опытные тренеры). Для устранения состояния торможения требуется внимательное и спокойное отношение к спортсмену, снижающее его возбуждение, малоинтенсивная разминка (лучше уединенная), теплый душ, психорегулирующие воздействия и др.

(для дневника можно использовать тетрадь 48 листов)

СПОРТИВНЫЙ ДНЕВНИК

Занимающегося

_____ (ФИО)

СДЮСШ ГБОУ «Балтийский берег»

(наименование организации)

Вид спорта _____ Группа _____

Тренер _____

2 и последующие страницы

Дата тренировочного занятия: «____» _____ 2020 г.

Место проведения тренировочного занятия:

Содержание	Дозировка	Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)
1. Подготовительная часть (разминка)		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		

Тренер-преподаватель _____ группа _____

Дата проведения	Содержание занятия	Форма контроля