

**МИНИСТЕРСТВО ТУРИЗМА И СПОРТА  
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**ИНСТИТУТ ПЕРЕПОДГОТОВКИ И ПОВЫШЕНИЯ  
КВАЛИФИКАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

---

# **ГРЕБЛЯ АКАДЕМИЧЕСКАЯ**

**УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ**

**“UMID DESIGN”  
Ташкент-2021**

**УДК 796.012.446 (075.8)**

**КБК 75.717.7я73**

**А 38**

Акромов Ж.А., Корбут В.М., Дидрих В.С.

Гребля академическая [Текст] : учебное пособие / Ж.А. Акромов, В.М. Корбут, В.С. Дидрих .-Ташкент: "Umid Design", 2021.-176 с.

ISBN 978-9943-7292-6-1

В учебном пособии представлены основные разделы спортивной подготовки гребцов, изложенные на основе новейших данных в области теории спорта.

Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса многолетней спортивной подготовки гребцов от начинающих до высококвалифицированных спортсменов. Подробно изложены средства и методы совершенствования спортивного мастерства спортсменов в гребном спорте.

Учебное пособие вызовет несомненный интерес у тренеров и специалистов, работающих в области физического воспитания, детско-юношеского спорта и спорта высших достижений.

**Авторы составители:**

Акромов Ж.А., Корбут В.М., Дидрих В.С.

**Рецензенты:**

Керимов Ф.А. – доктор педагогических наук, профессор

Краснова Г.М. – кандидат педагогических наук, доцент

Учебное пособие рекомендованы к обсуждению и изданию Координационным советом при Министерстве физической культуры и спорта, реализующим образовательные программы в области физической культуры и спорта. (1 июня 2020 года, Протокол №1).

**УДК 796.012.446 (075.8)**

**КБК 75.717.7я73**

**А 38**

ISBN 978-9943-7292-6-1

© Акромов Ж.А., Корбут В.М., Дидрих В.С., 2021

© издательство «UMID DESIGN», 2021

# ВВЕДЕНИЕ

Оптимизация современной системы подготовки и стратегия развития инновационных процессов при подготовке спортсменов-членов сборных команд Республики Узбекистан и ближайшего резерва является в настоящее время одной из важнейших задач. Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению высокого уровня спортивных успехов.

Многолетняя подготовка охватывает длительный период становления спортсмена от новичка до мастера спорта международного класса. Важное значение для успешной реализации целей многолетней подготовки спортсменов в условиях детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) и специализированных детско-юношеских школ (СДЮШ) имеет использование передовых методов и методик обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Создание программы вызвано потребностями спорта высших достижений и заботой о здоровье подрастающего поколения страны. При подготовке данной программы авторы учитывали современные тенденции развития спорта и спортивной науки. Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) и специализированных детско-юношеских школ (СДЮШ) составлена на основании нормативно-правовых документов и основополагающих принципов спортивной подготовки.

В программе и учебном пособии отражены основные аспекты профессионально-педагогической деятельности тренера, организационно-методические особенности подготовки спортсменов в спортивных школах, подробно рассмотрена структура и содержание многолетней спортивной подготовки спортсменов, с учетом развития физических качеств в сенситивные периоды, рассмотрены вопросы спортивного отбора, организации и проведения учебно-тренировочных сборов, а также представлены материалы по предупреждению травматизма в процессе подготовки спортсменов, рассмотрены причины преждевременного прекращения занятий спортом и подробно изложены принципы использования подвижных игр в учебно-тренировочном процессе. Особое внимание уделяется методическим рекомендациям для спортсменов и тренеров по питанию, а также особенностям методики проведения занятий с женщинами, уделено внимание психологической подготовке

спортсменов, представлены основные вопросы самоконтроля и правила пользования дневником спортивной подготовки. Впервые в программе для ДЮСШ и СДЮШ рассмотрены вопросы применения допинга в спорте и дан краткий путеводитель по страницам Интернета.

При создании данного учебного пособия и примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ были использованы результаты научных исследований, передовой опыт спортивной практики, а также проанализированы ранее изданные программы как отечественных, так и зарубежных специалистов.

Программа и учебное пособие рассчитаны на тренеров СДЮШ, ДЮСШ, ШВСМ, спортивных клубов, преподавателей физкультурных вузов и факультетов физического воспитания, по своему содержанию данная программа и учебное пособие будут также полезны спортсменам различной квалификации.

# **I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ**

## **I.1. Задачи, стоящие перед спортивными школами**

Подготовка спортсменов ведется в специальных спортивных школах, которые подразделяются на детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ), специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва (СДЮШ), школы высшего спортивного мастерства (ШВСМ), а также колледжи олимпийского резерва (КОР).

Работа спортивных школ направлена на осуществление определенных конкретных задач. ДЮСШ осуществляют подготовку всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации, обеспечивая укрепление их здоровья и разностороннее физическое развитие; ведут подготовку из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей; являются методическим центром и оказывают помощь общеобразовательным школам в организации внеклассной спортивно-массовой работы.

Перед специализированными детско-юношескими школами олимпийского резерва помимо этих задач стоит еще одна: готовить пополнение сборных команд республики. Эта задача для СДЮШ является главной и определяет всю их деятельность.

Задачами ШВСМ являются:

- подготовка мастеров спорта, кандидатов в сборные команды республики, мастеров спорта международного класса;
- разработка, совершенствование и внедрение в практику работы тренерско-преподавательского состава передовых методов спортивной тренировки;
- осуществление преемственности в учебно-тренировочной работе ДЮСШ, СДЮШ, КОР и других спортивных организаций;
- методическое руководство учебно-тренировочной работой в городе, области, республике.

Регулярные занятия спортсменов в спортивной школе требуют значительного резерва времени спортсменов. С целью решения этой проблемы создаются общеобразовательные школы-интернаты спортивного профиля. Основная задача КОР - подготовка спортсменов высокой квалификации для сборных команд республики в условиях их совместного проживания.

## **1.2. Комплектование и организация тренировочного процесса**

В спортивных школах выделяют следующие учебные группы: группы начальной подготовки (3 года обучения), учебно-тренировочные группы (4 года обучения), группы спортивного совершенствования (3 года обучения) и высшего спортивного мастерства (от 3-х лет и более).

Отделения ДЮСШ формируются из групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп.

При высоких спортивных показателях выпускников учебно-тренировочных групп и наличии необходимых условий для их дальнейшего спортивного роста в ДЮСШ могут создаваться группы спортивного совершенствования. Открытие групп спортивного совершенствования производится решением вышестоящей организации, в ведении которой находится данная ДЮСШ.

В специализированных детско-юношеских спортивных школах олимпийского резерва создаются группы начальной подготовки, учебно-тренировочные и группы спортивного совершенствования. Кроме этих групп в СДЮШ могут создаваться группы высшего спортивного мастерства.

В школах высшего спортивного мастерства создаются только группы спортивного совершенствования и группы высшего спортивного мастерства, и лишь в отдельных случаях в ШВСМ могут создаваться учебно-тренировочные группы.

Отделения по видам спорта школы интерната спортивного профиля комплектуются путем конкурсного отбора наиболее способных к занятиям детей и подростков, успешно окончивших не менее 6 классов общеобразовательной школы, получивших определенную подготовку в ДЮСШ или хорошо проявившие себя в соревнованиях. В школах создаются учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования.

Единая программа для спортивных школ всех видов позволяет совместить организационную структуру с научно-методической системой многолетней подготовки юных спортсменов – от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства.

При подготовке резервов в спортивных школах различного ранга учитываются следующие основные методические положения:

Строгая преемственность задач, средств и методов в последовательности подготовки детей, подростков, юношей и взрослых спортсменов.

Неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно

меняется: из года в год увеличивается объем специальной физической подготовки (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается объем общей физической подготовки.

Преимущество объема и интенсивности тренировочных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетних тренировок.

Сочетание обучения технико-тактическим действиям с глубоким изучением теоретических вопросов в рамках программ спортивных школ.

Строгое соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней работы с юными спортсменами.

Успешная реализация этих положений возможна лишь при правильной организации многолетней подготовки спортсменов и обязательном учете комплексной оценки результатов обучения и воспитания учащихся спортивных школ.

Основными формами учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ и СДЮШ являются:

- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- тренировки по индивидуальному плану, выполнение домашних заданий;
- просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов, кинограмм и спортивных соревнований;
- участие в спортивных и в матчевых соревнованиях согласно календарному плану спортивных мероприятий, утвержденному организацией, в ведении которой находится спортивная школа.

В целях обеспечения круглогодичных учебных занятий и активного отдыха учащихся в период летних и зимних каникул в спортивных школах организуются оздоровительно-спортивные лагеря.

Распределение тренировочных нагрузок и соотношение средств общей и специальной подготовки на различных возрастных этапах представлены в табл. 1.1.

Таблица 1.1

**Распределение тренировочных нагрузок и соотношение средств общей и специальной подготовки на различных возрастных этапах**

Возраст спортсмена	Кол-во трен, в неделю, подгот. к сорев.	Кол-во часов в неделю. подгот. к сорев	Соотношение ОФП и СП, %			Кол-во тренировок в год	Кол-во часов в год	Количество км в год		
			подг.	сор.	в году			ОФП	СП	Всего
12-13	4-5	8-12	80/20	35/65	70/30	180	360	1000/1100	1000/1200	2000-2300
14-15	6-8	13-16	80/20	30/70	65/35	260	550	1200/1400	1800/2800	3000-4200
16-17	7-12	18-24	75/25	25/75	45/55	380	750	1500/1700	3000/4500	4500-6200
18-20	13-15	25-26	65/35	20/30	35/65	400-460	800-1000	1800/2100	4500/5500	6300-7600
21 и старше	16-18	27-28	50/50	10/90	20/80	до 500	1000-1200	2200	6000	8000

*Примечание.* Приведенные в табл. 1 цифры относятся к юношам. Для девушек должны быть внесены следующие изменения:

*Возраст:* 12-13 лет – объем тренировок в км уменьшен на 5%; 14-15 лет – объем тренировок в км уменьшен на 10%; 16 лет и старше-объем тренировок уменьшен на 15%, в часах на 8 %.

Учет объема и интенсивности учебно-тренировочной работы по неделям ведут тренер-преподаватель в журнале группы и спортсмен в дневнике, в которых отражается выполнение учебно-тренировочной работы по всем запланированным параметрам.

Врач спортивной школы осуществляет медицинский контроль за учебно-тренировочным процессом и в период соревнований.

Один из главных факторов, обеспечивающих качество работы тренеров и школы, - организация отбора юных спортсменов и комплектование групп.

Группы начальной подготовки комплектуются из числа учащихся образовательных учреждений, школ, желающих заниматься спортом и не имеющих отклонений в состоянии здоровья. Контрольные нормативы не устанавливаются, за исключением норматива по плаванию, необходимо для обеспечения безопасности занятий, и переводных нормативов для 3-го года обучения.

Зачисление учащихся в учебно-тренировочные группы и перевод из группы в группу и по годам обучения производится на основании решения тренерского совета при выполнении контрольных и переводных нормативов по сумме баллов за все группы упражнений для данного года обучения с учетом антропометрических требований, изложенных ниже.

Приемными для каждого года обучения в спортивной школе являются переводные нормативы предыдущего года обучения. Главным контрольным нормативом для всех занимающихся групп является выполнение тренировочных нагрузок, предусмотренных планом подготовки.

При этом кроме спортивного результата и приемных нормативов необходимо учитывать уровень и динамику физического развития, морально-волевые качества и целеустремленность спортсмена.

При комплектовании учебно-тренировочных групп динамика роста 30% занимающихся должна соответствовать приведенной в табл. 1.2.

*Таблица 1.2*

**Динамика роста занимающихся**

<b>Возраст</b>	<b>Рост (см)</b>	
	<b>юноши</b>	<b>девушки</b>
10	152	150
11	160	159
12	168	165
13	177	173

14	185	176
15	188	178
16	190	179
17	192	180

Оценка по сумме трех наиболее информативных для академической гребли намерений должна быть:

- для групп спортивного совершенствования:

30 % занимающихся - отлично;

30 % занимающихся - очень хорошо.

- для групп высшего спортивного мастерства:

30 % занимающихся - отлично;

50 % занимающихся - очень хорошо.

В сумму измерений входят:

а) высота (измеряется от стоп до кончиков пальцев вытянутых вверх рук);

б) длина вытянутых в стороны рук (размах от кончиков пальцев);

в) длина максимально вытянутых вниз рук (измеряется при положении группировки от подошвы до кончиков опущенных пальцев).

## **II. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ**

### **II.1. Возрастные критерии и физические способности**

Подготовка спортсмена высокого класса в большой степени зависит от эффективности системы многолетней подготовки, которую можно определить как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки детей, подростков, юношей и взрослых спортсменов, осуществляемый в спортивных школах на основе учебных программ.

Многолетняя подготовка спортсмена может быть успешно осуществлена лишь при тщательном учете возрастных особенностей развития человека, уровня его подготовленности, специфики избранного вида спорта, особенностей развития физических качеств, правильного формирования двигательных навыков и умений. Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом - иных. В юношеском возрасте имеются благоприятные потенциальные возможности для развития всех физических качеств. Педагогическое воздействие на развитие физических качеств юных спортсменов способствует наиболее полному проявлению тех из них, рост которых наиболее выражен на той или иной ступени возрастного развития. Необходимо использовать избирательно-направленные нагрузки в сенситивные (благоприятные) периоды для развития двигательных способностей и физических качеств юных спортсменов. В таблице 2.1 представлена топография чувствительных фаз развития двигательных функций у детей школьного возраста.

Таблица 2.1

**Чувствительные фазы развития двигательных функций у детей  
школьного возраста (по А. А. Гужаловскому)**

Физические качества	ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДЫ (ЛЕТ)									
	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Сила	.. ...	... ...	+ +	... ...	... ...	+ ...	. ...	+ ...	+ ...	... ...
Быстрота	... ...	.. ...	+ +	... .	+ +	+ +	+ +	+ +	+ +	+ +
Скоростно-силовые качества	+ ...	+ ...	+ ..	+ ...	+ ..	+ ...	+ ...	+ ...	+ ..	+ ...
Статическая выносливость	+ +	+ +	... ..	+ .	+ +	+ +	+ ...	+ ...	+ +	+ ...
Динамическая выносливость	+ .	. ..	... +	. +	... ...	+ .	+ +	+ +	+ .	+ +
Общая выносливость	+ ..	+ ...	+ +	. ...	+ +	+ ...	+ +	+ ...	+ +	+ ...
Гибкость	+ +	+ +	+ .	+ +	. +	+ +	. ...	.. +	+ ...	.. ..
Равновесия	+ +	.. +	+ ...	+ +	+ +	+ +	+ +	+ +	+ +	+ +

**Условные обозначения:**

- + - субкритические и критические периоды;
- . - фаза низкой чувствительности;
- .. - фаза средней чувствительности;
- ... - фаза высокой чувствительности.

В верхней строке представлены чувствительные фазы развития двигательной функции у мальчиков, в нижней - у девочек. Учет этих данных позволит тренеру свести к минимуму задержки в развитии того или иного физического качества.

## II.2. Этапы многолетней подготовки

Многолетний тренировочный процесс целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как единую систему с присущими ей особенностями, имеющую

собственные пути развития. В зависимости от преимущественной направленности подготовки процесс многолетней тренировки спортсменов условно разделен на четыре этапа: этап начальной подготовки, этап углубленной спортивной специализации, этап спортивного совершенствования, этап высшего спортивного мастерства.

Продолжительность этапов тренировки обуславливается специфическими особенностями вида спорта, а также уровнем спортивной подготовленности занимающихся. Четкой грани между этапами не существует. Каждый из этапов имеет свои задачи, методы и средства подготовки.

### **II.2.1. Этап начальной подготовки**

Основными задачами этого этапа являются: всесторонняя физическая подготовка, укрепление здоровья и закаливание юных спортсменов, а также овладение основами техники вида спорта и другими физическими упражнениями; повышение уровня функциональной подготовленности на основе разносторонней подготовки; воспитание трудолюбия и дисциплины; привитие интереса к занятиям спортом.

Основными методами тренировки являются: игровой, равномерный, переменный, круговой, повторный.

Средства тренировки: подвижные и спортивные игры, гимнастические упражнения, кроссовой бег, специальные упражнения, учебно-тренировочные соревнования.

На данном этапе спортсмены должны изучать основные группы технических приемов и способы тактической подготовки. В этот период не следует пытаться стабилизировать технику движений спортсменов, а необходимо закладывать разностороннюю техническую основу для дальнейшего совершенствования тактических действий.

Дети обычно хорошо усваивают технические приемы после непосредственного показа и объяснения тренера. Поэтому тренеру необходимо владеть большим количеством приемов. Для лучшего закрепления освоенного технического действия целесообразно предложить детям продемонстрировать действие или рассказать о деталях его выполнения.

На этапе начальной подготовки при новым техническим приемам обучении приемам следует чаще использовать целостный метод, чтобы дети поняли и осознали детали техники.

Данный период благоприятен для воспитания быстроты и скорости движений. В этот период необходимо большое внимание уделять воспитанию ловкости, так как ловкость создает основу для успешного

овладения сложными технико-тактическими действиями. Рост размеров и массы тела юных спортсменов обычно опережает прирост силы. Для воспитания силы необходимо подбирать упражнения, исключая натуживание и длительное напряжение. Этот период благоприятен для воспитания гибкости, так как уже к 13 годам гибкость и подвижность в суставах несколько снижается. Для воспитания гибкости используют общеразвивающие и специальные упражнения, упражнения с партнером, со снарядами и без них.

При организации тренировочного процесса на данном этапе необходимо предусмотреть и восстановительные мероприятия. К ним относятся водные процедуры после тренировочного занятия, закаливание, плавание, баня и проведение занятий на свежем воздухе.

### **II.2.2. Этап углубленной спортивной специализации**

Основными задачами этого этапа являются всесторонняя физическая подготовка спортсменов, укрепление здоровья, воспитание общей выносливости и скоростно-силовых качеств, овладение основными технико-тактическими действиями, воспитание специальной выносливости, приобретение соревновательного опыта.

Основными методами тренировки на этом этапе являются игровой, равномерный, переменный, повторный, соревновательный, круговой.

Средства тренировки: спортивные игры, кроссовый бег, специальные упражнения, акробатические упражнения, упражнения с небольшим отягощением, учебно-тренировочные соревнования.

Многими специалистами доказано, что на этапе углубленной спортивной специализации большой эффект оказывает разносторонняя тренировка.

При планировании тренировочного процесса необходимо значительное время уделять технико-тактической подготовке, так как спортсмен должен владеть широким арсеналом технических действий. В этот период необходимо стремиться к тому, чтобы с самого начала обучать спортсменов правильной биодинамической структуре технического действия.

Однако успех технической подготовки во многом зависит от оптимального соотношения развития физических качеств спортсмена. В этот период необходимо продолжить воспитание быстроты за счет включения в тренировочный процесс подвижных и спортивных игр, а также специальных упражнений, направленных на воспитания физических качеств, играющих важную роль в данном виде спорта. В этот период большое внимание уделяется развитию скоростно-силовых качеств юных

спортсменов, которые они должны уметь реализовать в своих технических действиях. На этом этапе также необходимо продолжить воспитания гибкости спортсменов. Основными средствами для воспитания гибкости являются упражнения на растягивание, способствующие увеличению амплитуды движений.

По мнению специалистов, в этот период тренировки необходимо уделять внимание воспитанию выносливости. К средствам воспитания общей выносливости относятся: кроссовый бег, спортивные игры, плавание. Значительное место в спортивных занятиях должно быть отведено воспитанию ловкости, овладению новыми двигательными навыками, умениями, совершенствованию способности эффективно перестраивать двигательную деятельность при изменении обстановки

Поэтому воспитание ловкости предусматривает совершенствование способностей осваивать координационно сложные действия и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно изменившейся обстановки.

Восстановительные мероприятия направлены на достижение оптимального режима тренировочных занятий и отдыха в повседневной деятельности подростков. Это - массаж, плавание в бассейне, парная баня (желательно один раз в неделю). Необходимо полноценное питание, богатое белками и витаминами.

### **II.2.3. Этап спортивного совершенствования**

Основными задачами этого этапа являются: повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, совершенствование технико-тактических действий, достижение максимального уровня развития ведущих физических качеств, совершенствование соревновательной подготовки, воспитание морально-волевых качеств в процессе преодоления трудностей на тренировках и в соревнованиях.

Основными методами тренировки являются: повторный, круговой, переменный, игровой, соревновательный.

Средства тренировки: учебно-тренировочные соревнования, специальные упражнения, средства ОФП и СФП, упражнения со штангой, с резиновыми амортизаторами, упражнения соревновательного характера, акробатические и гимнастические упражнения. К этому этапу юные спортсмены приходят, уже овладев основами технико-тактического мастерства, поэтому основная деятельность спортсмена направлена на совершенствование двигательных навыков. Изученные технические приемы вида спорта необходимо многократно повторять и добиваться эффективного их выполнения в учебно-тренировочном процессе. Поэтому

на данном этапе можно планировать учебно-тренировочный процесс по специальным заданиям. Спортсменам необходимо дать более полные сведения о вариантах тактики соревновательной деятельности.

На этапе спортивного совершенствования большое внимание следует уделять воспитанию физических качеств. Как было отмечено, успехи в соревновательной деятельности в спорте в значительной степени обусловлены развитием скоростно-силовых качеств и специальной выносливости. На этапе спортивного совершенствования целесообразно использовать следующие методы воспитания скоростно-силовых качеств: метод динамических усилий, повторный метод.

Для воспитания скоростно-силовых качеств у юных спортсменов следует использовать физические упражнения, структура которых близка к технико-тактическим действиям. Целесообразно сочетать воспитание быстроты и силы с совершенствованием в технике избранного вида спорта, используя сопряженный метод тренировки.

Воспитание общей и специальной выносливости спортсмена является одной из главных составляющих тренировочного процесса. Основными средствами воспитания общей выносливости спортсмена являются кроссовый бег, спортивные игры, плавание и т.д.. При выполнении упражнений, направленных на воспитание общей выносливости следует ориентироваться на пять компонентов нагрузки:

- интенсивность упражнения (скорость передвижения);
- продолжительность упражнения;
- длительность отдыха;
- характер отдыха, заполнение пауз отдыха другими видами деятельности;
- число повторений.

Восстановительные мероприятия: соблюдение оптимального режима учебы, тренировочных занятий и отдыха; соблюдение правил личной гигиены, закаливание; массаж, плавание в бассейне, парная баня, полноценное питание, витаминизация.

#### **II.2.4. Этап высшего спортивного мастерства**

Основная задача этого этапа - максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать бурное протекание адаптационных процессов. Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, резко возрастает соревновательная практика. Этот этап тренировки характеризуется сугубо индивидуальными особенностями построения тренировочного процесса.

Большой тренировочный опыт подготовки конкретного спортсмена помогает всесторонне изучить присущие ему особенности, сильные и слабые стороны подготовленности, выявить наиболее эффективные методы и средства подготовки, варианты планирования тренировочной нагрузки, что даёт возможность повысить эффективность и качество тренировочного процесса и, следовательно, уровень спортивных достижений.

Важнейшее значение для эффективного управления многолетним процессом подготовки спортсменов имеет разработка многолетней программы. В таблице 2.2 представлена программа многолетней подготовки спортсменов с учетом новейших научных данных. Отдельные компоненты программы, построенные с учетом этапов многолетней подготовки, дают возможность более правильно определить преимущественную направленность учебно-тренировочного процесса, наметить конкретные показатели, являющиеся ориентирами в ходе подготовки спортсмена.

### Модель построения многолетней тренировки спортсменов

<b>Компоненты подготовки</b>	<b>Этап предварительной подготовки</b>	<b>Этап начальной углубленной спортивной</b>	<b>Этап спортивного совершенствования</b>	<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>
<b>Спортсмены</b>	Новички 10 –12 лет, годные по состоянию здоровья и допущенные врачом	Спортсмены юношеских рядов в возрасте 12-16 лет, проявившие интерес к занятиям по избранному виду спорта и выполняющие контрольно-нормативные требования	Спортсмены I разряда, кандидаты и мастера спорта 17-19 лет, характеризующиеся высоким уровнем физической подготовленности, психической устойчивости и технико-тактического мастерства	Высокоодаренные спортсмены, мастера спорта старше 20 лет с высшим уровнем технико-тактической, физической подготовленности, способные переносить большие физические и психические нагрузки в процессе тренировочной и соревновательной деятельности
<b>Группы подготовки</b>	Группы начальной подготовки	Учебно-тренировочные группы	Группы спортивного совершенствования	Группы высшего спортивного мастерства
<b>Тренеры</b>	Специалисты, владеющие методами отбора, начальной подготовки, формирования мотивации и устойчивого интереса к регулярным систематическим занятиям по избранному	Специалисты, понимающие технологию и принципы планирования спортивной тренировки, хорошо знающие методику проведения групповых занятий	Специалисты высокой квалификации, владеющие технологией построения и программирования различных этапов тренировочного процесса, методикой групповых и индивидуальных форм тренировочных занятий	Специалисты высшей квалификации, владеющие методикой индивидуальной подготовки спортсменов и хорошо понимающие взаимосвязь и взаимообусловленность основных компонентов системы подготовки

<b><i>Технико - тактическая подготовка</i></b>	Формирование основ тренировочной деятельности: овладение элементами техники вида спорта; создание общего представления о тактике вида спорта	Формирование базовых технико-тактических действий и навыков соревновательной деятельности	Совершенствование базовых технико-тактических действий и формирование техники с учетом индивидуальных особенностей; совершенствование навыков соревновательной деятельности с различными противниками и формирование навыков участия в ответственных соревнованиях	Повышение эффективности технико-тактических действий и расширение арсенала тактических комбинаций с учетом индивидуальных особенностей и подготовленности возможных противников; совершенствование навыков участия в ответственных соревнованиях
<b><i>Основные методы тренировки</i></b>	Игровой, равномерный, повторный	Игровой, равномерный, переменный, повторный, соревновательный	Равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный	Переменный, интервальный, соревновательный
<b><i>Формы организации тренировочного процесса</i></b>	Групповые учебные и учебно-тренировочные занятия комплексной направленности	Групповые учебные, учебно-тренировочные, тренировочные занятия комплексной направленности	Индивидуально-групповые, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные занятия избирательной и комплексной направленности	Индивидуальные и индивидуально-групповые тренировочные, контрольные и соревновательные занятия избирательной направленности

<b>Условия подготовки</b>	Спортивный зал с соответствующим оборудованием, игровые площадки, спортивный лагерь	Спортивный зал, специальное оборудование, тренажеры, игровые площадки, спортивный лагерь, периодические выезды на учебно-тренировочные сборы и соревнования	Специальная организация учебы, работы, быта в связи с углубленной специализированной подготовкой и систематическими выездами на сборы и соревнования	Организация быта, работы, учебы с учетом подготовки и участия в системе отборочных и кубковых соревнований; специализированная подготовка в различных климатических и географических условиях в соответствии с требованиями предстоящих соревнований
<b>Цель подготовки</b>	Привлечение детей к регулярным систематическим занятиям физической культурой и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом	Создание предпосылок к повышению спортивного мастерства на основе всесторонней физической подготовки и углубленного овладения техникой и тактикой вида спорта	Повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборной команды страны и выход в сборные команды страны	Достижение максимально возможных стабильных результатов на крупнейших Азиатских и международных соревнованиях на основе индивидуализации и подготовки
<b>Основные задачи по спортивной подготовке</b>	Отобрать и укомплектовать полноценные по качеству группы	Выполнить нормативы 2 юношеского, 1 юношеского и 2 взрослого разрядов	Выполнить нормативы 1 взрослого спортивного разряда, КМС и подтвердить их	Выполнить нормативы МС и МСМК

<p><b>Основные задачи идеологического и нравственного воспитания</b></p>	<p>Патриотическое воспитание; формирование ценностного отношения к спорту; формирование нравственных качеств: трудолюбия, добросовестности, дисциплинированности, сознательности, организованности; воспитание чувства коллективизма и товарищества, культуры поведения</p>	<p>Воспитание патриотизма, чувства долга перед Родиной, коллективом; формирование активной жизненной позиции; формирование основ «спортивной этики», закрепление ценностного отношения к спорту; привлечение спортсменов к активному практическому участию в жизни общества</p>	<p>Формирование черт "спортивного" характера, понимания значения спорта в деле укрепления мира</p>	<p>Повышение общественного сознания; формирование патриотизма и интернационализма, гражданственности, верности традициям народов РУз, умений правильно ориентироваться в сложных жизненных ситуациях, активно противостоять чуждым влияниям, понимать цели и задачи внутренней и внешней политики страны</p>
<p><b>Питание</b></p>	<p>Своевременное и разнообразное</p>	<p>Своевременное, разнообразное, витаминизированное</p>	<p>В условиях учебно-тренировочных сборов и соревнований - специализированное, соответствующее выполняемым нагрузкам</p>	<p>Специализированное, витаминизированное, повышенной биологической ценности в соответствии с целями предстоящей подготовки</p>

<b>Средства восстановле- ния</b>	Педагогические – прогулки, плавание, игры на свежем воздухе; физиотерапевтические – душ, баня	Педагогические – прогулки, пеший туризм, велотуризм, плавание, гребля, игры; физиотерапевтические – душ, баня	Педагогические; физиотерапевтические – душ, баня, ванны, самомассаж (частный, общий); фармакологические – поливитамины, витаминизированные настои; психогигиенические – функциональная музыка, психотерапия	Педагогические, физиотерапевтические, фармакологические, психогигиенические – с учетом индивидуальных особенностей, целей и условий предстоящих соревнований
<b>Медицинское и научно-методическое обеспечение</b>	Этапное медицинское и педагогическое обследование физического развития и физической подготовленности	Углубленное медицинское обследование (УМО), этапное, текущее и оперативное обследование физической и технико-тактической подготовленности	Обследование соревновательной деятельности (ОСД), этапное комплексное обследование (ЭКО), УМО, текущее и оперативное обследование (ТО)	ОСД, ЭКО, УМО и ТО в соответствии с целевой программой подготовки сборных команд
<b>Система контроля</b> а) организации системы подготовки	Наполняемость учебных групп, систематичность и посещаемость занятий	Наполняемость и качество подбора учебных групп, характер, величина и направленность тренировочных нагрузок, методы тренировки	Количество и качество подготовки спортсменов, выполнение запланированных тренировочных и соревновательных нагрузок	Соответствие подготовленности спортсменов модельным характеристикам члена сборной команды с учетом этапа подготовки
б) теоретической подготовки	Зачет по теории и методике избранного вида спорта в объеме, предусмотренном программой для соответствующего года обучения			

в) специальной психологической подготовки	Выделение значимых факторов спортивной деятельности и особенностей мотивации спортсменов; определение степени дисциплинированности, трудолюбия, культуры поведения; контроль за успеваемостью, отношением к занятиям, спортивному инвентарю, спортсменам, тренерам и окружающим людям; контроль за уровнем развития волевых качеств, способности к саморегуляции эмоциональных состояний и психологической устойчивости			
г) физической подготовки	Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с требованиями программы для соответствующего года обучения			
д) технико-тактической подготовки	Степень владения основами техники и тактики вида спорта	Степень владения базовыми технико-тактическими действиями, навыками соревновательной деятельности	Объем, разносторонность и эффективность технико-тактических действий, степень владения технико-тактическими действиями и навыками участия в соревнованиях	Эффективность и надежность технико-тактических действий в условиях соревновательной деятельности на соревнованиях самого высокого ранга
е) соревновательной подготовки	Контроль за динамикой, надежностью и стабильностью спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства			

<p><b>Ограничения функционирования</b></p>	<p>Отсутствие специфических двигательных способностей к занятиям избранным видом спорта, отклонения и возрастные особенности физического развития</p>	<p>Функциональные особенности развития организма в связи с половым созреванием: диспропорция в развитии опорно-двигательного и нервно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма; низкий уровень развития волевых качеств (смелости, настойчивости, трудолюбия)</p>	<p>Уровень индивидуальной одаренности, недостатки в отдельных видах подготовки, трудности адаптации к максимальным тренировочным и соревновательным нагрузкам, невозможность участия в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях в связи с учебой, работой, службой в армии</p>	<p>Уровень индивидуальной одаренности, психологических и функциональных резервов организма, смена мотивации в связи с изменением семейного положения, учебой, работой</p>
<p><b>Ожидаемые результаты</b></p>	<p>Комплектование учебных групп; всестороннее гармоничное развитие детей, овладение основами ведения соревновательной деятельности; выполнение переводных и контрольных нормативов</p>	<p>Повышение уровня ОФП и СФП, углубленное владение техникой и тактикой вида спорта в условиях сбивающих факторов; выполнение требований по спортивной подготовке ОФП и СФП</p>	<p>Выход и закрепление в сборных командах города, области, республики и ДСО; повышение уровня ОФП и СФП до требований сборных команд; выполнение нормативов кандидата в мастера спорта</p>	<p>Максимально возможные личные достижения на Азиатских и международных соревнованиях в составе сборных команд страны</p>

### **III. ПЕРИОДИЗАЦИЯ И СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ И МНОГОЛЕТНЕМ ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ**

В подготовке начинающего гребца, главным образом общеподготовительными средствами, закладываются основы спортивной работоспособности, вырабатывается широкий двигательный диапазон, осваиваются большие тренировочные объемы, научаются и закрепляются основы техники гребли, накапливается тактический опыт, развивается интеллект спортсмена. Спортсмен знакомится с видом спорта.

Объем специальной подготовки в этот период не превышает 25-30% от общего объема тренировочных занятий.

Тренировки проводятся в основном комбинированные, небольшой интенсивности и продолжительностью от 1,5 до 2 ч. В тренировку по общей подготовке входят: бег, передвижение на лыжах, плавание, игры, общеразвивающие упражнения без предметов, в парах, с собственным весом и с небольшими отягощениями.

Умение плавать для гребца является обязательным, так как это связано с безопасностью тренировочных занятий.

Тренировки по специальной подготовке небольшой интенсивности должны проводиться, главным образом, в одиночках и двойках и быть направлены на обучение основам техники гребли. Много внимания следует уделять работе в неподвижном учебном аппарате и гребле в распашных лодках на обеих сторонах. Очень эффективным средством начального обучения, а также силовой подготовки является народная гребля.

Интенсивность и объем тренировок постепенно возрастают, увеличивается также количество соревнований, в которых спортсмен совершенствует свое техническое и тактическое мастерство, вырабатывает стойкость к сбивающим факторам.

Период достижения наивысших спортивных результатов, начинающийся в академической гребле (за небольшим исключением) с 21-24 лет, характеризуется интенсификацией тренировочных нагрузок при сравнительно небольшом увеличении их объемов, изменением соотношения средств общей и специальной физической подготовки в пользу последней, доведением до совершенства технического и тактического мастерства.

Специальная подготовка для групп высшего спортивного мастерства составляет около 70%, а иногда и больше от общего объема тренировочных нагрузок.

При планировании тренировочных нагрузок и соотношений средств общей и специальной подготовки и проведении тренировочных занятий необходимо учитывать следующее:

- спортсмен добивается более высокого и падежного прироста достижений, если в первую очередь увеличиваются объемы тренировок, а интенсивность повышается сравнительно осторожно;

- скачкообразное увеличение нагрузок более эффективно для повышения тренированности, чем постепенное. Это связано с необходимостью приспособления организма к новому уровню нагрузки;

- общая подготовка не должна исключаться в соревновательном периоде, так как в этом случае выработанные в подготовительном периоде необходимые для гребца физические качества частично утрачиваются;

- в юношеском возрасте у начинающих спортсменов даже неспециализированные тренировочные нагрузки приводят к росту спортивного результата;

- наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при определенном уровне остальных, т. е. воспитание физических качеств должно обеспечивать их гармоническое развитие в необходимом соотношении. Общее физическое развитие является основой для повышения уровня функциональных возможностей и технического мастерства спортсмена, на них базируется его спортивный результат.

### **III.1. Структура недельного микроцикла**

При тренировочной нагрузке 15 и более часов в неделю в условиях учебно-тренировочного сбора или летнего лагеря (2-й год обучения учебно-тренировочных групп и старше) возникает необходимость проведения 2- и 3-разовых занятий в день, а в группах высшего спортивного мастерства одно из трех занятий может быть даже сдвоенным, т. е. две тренировки с паузой около 45 мин для питания и отдыха.

В этих случаях целесообразно, чтобы направленность занятий одного дня была сходной и соответствовала предложенной выше структуре недельного микроцикла или при высоких нагрузках первых тренировок, следующие были восстановительного характера.

С учетом конкретных задач микроцикла и индивидуальных особенностей спортсмена отдельные уроки в недельном цикле тренер может заменить

В соревновательном периоде в недельном цикле, предшествующем основным соревнованиям, объемы тренировочных нагрузок должны быть снижены за 2-3 дня, а в главном - за 7-10 дней в зависимости от состояния и уровня готовности спортсмена.

К этому необходимо добавить, что запланированный объем тренировочных нагрузок должен быть выполнен, даже если по каким-либо причинам невозможно распределить тренировочные занятия в соответствии с предложенной схемой.

### **III.1.1. Структура тренировочного занятия (урока)**

Каждое тренировочное занятие состоит из трех частей - подготовительной, основной и заключительной.

I часть - подготовительная длительностью 15-25 мин, включает объяснение задач занятия, подготовку инвентаря и разминку, состоящую из ходьбы, бега или других циклических упражнений низкой интенсивности и общеразвивающих упражнений (ОРУ) или гребли низкой интенсивности и технических упражнений.

II часть - основная направленность, средства, длительность и интенсивность определяются задачами тренировочного занятия

III часть - заключительная длительностью 10-20 мин включает заминку, состоящую из ходьбы, бега или других циклических упражнений низкой интенсивности и ОРУ или гребли низкой интенсивности, сборку инвентаря и места занятий, подведение итогов занятия.

В дальнейшем для упрощения описания плана тренировочного занятия I и III части, являющиеся постоянными и обязательными компонентами каждого занятия, будут опускаться.

II - основная часть тренировочного занятия характеризуется следующими параметрами:

1.Общая характеристика тренировочного занятия:

Средства - общая, специальная подготовка или комбинированная.

Задача - развитие физических качеств, обучение или совершенствование технического мастерства.

Форма - равномерная, переменная, повторная или интервальная.

Тренировочные средства: гребля, бег, плавание, тренажеры, силовые тренажеры, спортивные игры, общая продолжительность занятия.

5.Контрольное задание спортсмену.

## III.2. Интенсивность тренировочных занятий

Интенсивность тренировочных упражнений классифицируется по зонам аэробного, анаэробного и смешанного энергообмена, имеющим определенную тренировочную направленность и биоэнергетические показатели:

I - пульс до 140 уд./мин - малоинтенсивная работа, применяется во время технических и восстановительных тренировок, во время разминки и заминки. Время не ограничивается.

II - пульс 140-160 уд./мин - аэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению максимального ударного объема сердца, верхняя - порогу анаэробного обмена.

Пульс верхней границы в процессе тренировки может достигать 70 уд./мин. Более точно верхняя граница определяется уровнем молочной кислоты в крови (лактата), который не должен превышать 4,0 ммоль/л.

Упражнения аэробной направленности называют тренировками основной выносливости. К ним относятся непрерывный бег, непрерывная гребля в темпе 22-25 гр./мин. или непрерывное выполнение какого-либо упражнения не менее 40 мин.

III - пульс 160-180 уд./мин - смешанная аэробно-анаэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению порога анаэробного обмена, верхняя - уровню максимального потребления кислорода (МПК). Уровень лактата в крови от 4,0 до 8,0 ммоль/л. В упражнениях III зоны аэробный компонент энергообеспечения является основным. Упражнения выполняются в виде серий временных (от 3 до 20 мин) отрезков интенсивной работы с интервалами (от 5 до 15 мин) работы меньшей интенсивности (I зона). Для записи комбинаций упражнений используется следующая формула:

отрезок интенсивной работы (мин.) x кол-во повторений, x кол-во серий

интервал спокойной работы (мин.), интервал отдыха (мин), указывается зона интенсивности и темп гребли.

В тренировках III зоны применяются комбинации упражнений:

15-20 мин. x 3-4, темп 24-26 гр./мин.;  
10-15 мин.

8-10 мин. x 4-6, темп 26-28 гр./мин.;  
10-12 мин.

5-7 мин. х 4-6, темп 26-28 гр./мин.;  
8-10 мин.

3-4 мин. х 2-3 х 2-3, темп 28-30 гр./мин.  
5-6 мин. 15 мин.

IV - пульс 180-190 уд./мин. - смешанная анаэробно-аэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению максимального потребления кислорода, а верхняя - достижению максимального кислородного долга. Уровень лактата в крови от 8,0 до 12,0 ммоль/л. В упражнениях IV зоны основным является анаэробный компонент энергообеспечения. В связи с образованием большого кислородного долга доля этих упражнений должна составлять не более 2-4%. Упражнения применяются для развития скоростной выносливости в следующих комбинациях:

2 -5 мин. х 3-6, темп 34-36 гр./мин.;  
3-8 мин.

1-2 мин. х 3-4 х 2-5 темп 32-36 гр./мин.;  
2-4 мин. 15-20 мин.

45-90 с х 3-4 х 2-6, темп 34-Ф0 гр./мин.  
1-3 мин. 10-15 мин.

V - алактатная работа, применяется для развития быстроты и контроля техники, продолжительность упражнений в этой зоне не должна превышать 30 с, темп - предельный, интервал отдыха - до полной готовности к повторению упражнения. Одна из комбинаций упражнения:

10-30 с х 3-5 х 3-5, темп предельный.  
2-5 мин. 5-10 мин.

Содержание упражнений, направленных на развитие общей и специальной выносливости, дано непосредственно в пункте 4 планов типовых уроков.

### **III.3. Общая физическая подготовка**

Академическая гребля является одним из видов спорта, обеспечивающих наиболее полное общее физическое развитие. Это обусловлено участием в выполнении гребка всех групп мышц, широкой амплитуды движений, достаточно высокими усилиями на гребке, продол-

жительностью спортивного упражнения и его эмоциональностью. Однако только специализированных средств подготовки, особенно на начальных этапах, недостаточно для гармонического развития спортсмена и создания базы роста его спортивного мастерства.

Корректировка развития различных групп мышц, развитие ведущих в гребле физических качеств - силы и выносливости, расширение диапазона двигательных навыков до уровня, обеспечивающего совершенствование технического мастерства и стойкость к сбивающим факторам, достигаются только при оптимальном на каждом этапе соотношении средств общей и специальной подготовки и умелом переносе и трансформации технических навыков и физических качеств в гребле.

В общей подготовке гребца применяются ряд видов спорта и упражнений, помогающих решить указанные выше задачи.

### **III.4. Плавание**

Умение каждого гребца плавать необходимо для обеспечения личной безопасности и оказания помощи пострадавшим на воде.

Каждый гребец должен освоить способы плавания на боку, брассом, на спине и кролем, выполнять контрольные нормативы по плаванию знать и уметь применять правила оказания помощи пострадавшим на воде.

Занятия по плаванию проводятся с целью развития выносливости, расширения диапазона двигательных навыков и восстановления после других видов нагрузки. Интенсивность занятий дана в моделях уроков.

В ходе занятий спортсмены участвуют в соревнованиях.

### **III.5. Кроссовые тренировки**

В кроссовой тренировке используется бег по стадиону, по пересеченной местности и вдоль дорог.

Кроссовые тренировки применяются с целью развития общей и силовой выносливости, быстроты и расширения диапазона двигательных навыков. В тренировку включаются равномерный и переменный бег, повторное пробегание отрезков, эстафеты, бег в подъем и на спуске, бег с отягощениями на поясе или в руках.

Интенсивность тренировочных занятий дана в моделях уроков.

В ходе занятий спортсмены участвуют в соревнованиях.

## **Ш.6. Спортивные игры**

В подготовке гребца применяются игры в футбол, гандбол, баскетбол и волейбол с целью расширения диапазона двигательных навыков, развития быстроты ориентирования и тактического мышления, а также выносливости, быстроты и восстановления после других видов нагрузки.

Изучаются упрощенные правила спортивных игр, осваиваются технические навыки и связываются в технические игровые приемы, осваиваются совместные действия, проводятся двусторонние игры.

## **Ш.7. Подвижные игры в тренировочном процессе**

Не следует забывать, что однообразные тренировки формируют у спортсменов ограниченность технических действий и тактическую беспомощность, вызывают потерю интереса, что значительно тормозит рост спортивного мастерства. Таким образом, введение в тренировку подвижных игр является важным условием обучения. Главное заключается в том, чтобы игры способствовали решению поставленных задач в учебно-тренировочном процессе.

В игре подросток раскрывается как личность со всеми присущими ему качествами. Игра развивает физические и психические качества подростка, его интеллект, волю и т.д. Игра закаливает и формирует характер, учит преодолевать трудности, формирует уважение к сопернику.

Подвижные игры следует применять на тренировках постоянно, используя различные варианты, что поможет сформировать у занимающихся прочные навыки. Простые правила, высокая эмоциональность, не требующий больших затрат инвентарь – все это способствует популяризации подвижных игр.

Подвижные игры способствуют обучению, закреплению и совершенствованию отдельных элементов спортивной техники, а также содействуют воспитанию физических качеств, необходимых для любого вида спорта.

### **Ш.7.1. Подвижные игры как средство отбора в спорте**

В связи с тем, что в последнее время возрос культурный уровень народа, многие семьи заинтересованы в спортивных занятиях детей. Тренерам и преподавателям физического воспитания приходится проводить комплекс мероприятий, направленных на выявление предрасположенности и способности детей к тому или иному виду спорта.

Известно, что особенно сложно определить у подростка способности к успешному овладению двигательными навыками избранного вида спорта.

Лучшим средством отбора одаренных детей и подростков являются тесты, построенные (основанные) на подвижных играх. Игры–тесты имеют значительное преимущество перед контрольными упражнениями, так как они позволяют оценить сочетания физических качеств и способностей, характерных для определенного вида спорта.

Известно, что в процессе игровой деятельности происходит формирование тех или иных знаний, умений и навыков, а также раскрываются индивидуальные особенности детей и подростков. В играх дети проявляют большую двигательную активность, что в свою очередь помогает (облегчает) тренеру отметить наличие хороших двигательных задатков к будущей спортивной специализации.

Каждый тренер знает, что в ребенке можно развить далеко не все качества. Генетические факторы играют существенную роль и определяют потенциальные возможности развития детей и подростков. Однако нужно учитывать, что приобретенные личностью особенности, имеют превосходство над унаследованными особенностями.

Применяемые игры-тесты должны помочь тренеру определить и выявить наличие интересующих его способностей у подростка. Для этого, как правило, применяют несколько игр с различной двигательной активностью. В ходе проведения игр-тестов целесообразно использовать подвижные игры разной направленности: для определения координационных способностей, на концентрацию внимания, на оригинальность оперативного мышления и т.д.

В процессе тестирования подвижными играми каждый участник набирает определенное количество баллов. Определение результатов тестирования проводится по набранной сумме баллов каждого участника, что в свою очередь характеризует индивидуальные особенности личности. По итогам игр можно судить о пригодности личности к занятиям избранным видом спорта, о наличии способностей, характерных для данного вида спорта.

На современном этапе игры-тесты уже умело применяют опытные тренеры для отбора детей и подростков. Целесообразно применять подвижные игры в виде контрольных тестов и в группах спортивного совершенствования.

Подвижные игры могут быть использованы как для общего физического развития детей, подростков и молодежи, так и для овладения и совершенствования навыков, необходимых для отдельных видов спорта.

## Ш.7.2. Примерные подвижные игры для общего физического развития



### Вытяни платочек

#### 1. Вытяни платочек

Описание игры. Участники делятся на пары. Задача каждого игрока - вытянуть платочек у соперника и не дать ему сделать то же самое. Побеждает тот, кто первым вытянет платочек.

Правила: нельзя держать соперника за руку, запрещается толкать игрока.

Варианты: платочек находится у игроков спереди за поясом; платочек зафиксировать за поясом игроков с левой или с правой стороны; платочек находится за спиной у игроков на поясе; можно играть в положении на коленях; платочек можно завязать игрокам за голеностоп; играть можно попарно; можно играть командами.



### Салки ногами

#### 2. Салки ногами

Описание игры. Участники делятся на пары. Игроки кладут руки на плечи друг другу. Задача игроков – коснуться стопы соперника наибольшее количество раз носком своей ноги.

Правила: нужно, перемещаясь по площадке, не дать сопернику коснуться своей ноги и не опустить руки с плеч.

Варианты: - касаться одноименной ноги только правой или только левой; - касаться можно любой ноги на выбор.

#### 3. Ладушки

Описание игры. На полу вычерчивается круг диаметром 3 м. Выбираются два игрока, входят в круг и становятся в стойку. Задача каждого игрока, уворачиваясь от соперника, выполнить хлопок под его коленом и не дать ему возможности выполнить тот же прием. Игрок, выполнивший за время игры наибольшее количество хлопков, считается победителем.



### Ладушки

Правила: игрокам запрещается выполнять захваты и выходить за пределы круга.

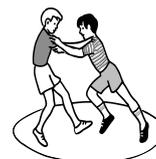
Варианты: разрешается выполнять хлопок только за заранее обусловленной ногой; хлопок можно выполнять за любой ногой.

#### 4. Выталкивание из круга

Описание игры. В круг, диаметром 3-4м, встают двое игроков. По сигналу, положив, друг другу руки на плечи, начинают обоюдное выталкивание. Задача каждого игрока - вытолкнуть соперника из круга.

Правила: игрок считается проигравшим, если за пределами круга оказалась хотя бы одна нога.

Варианты: выталкивание можно делать грудью, тогда руки находятся за спиной; выталкивание можно делать спиной, при этом руки не участвуют в игре; выталкивать соперника можно руками, когда один из игроков находится в положении спиной.



**Выталкивание из круга**

#### 5. Овладей мячом

Описание игры. Участники находятся в стойке или опускаются на колени. Они берутся двумя руками за мяч. По сигналу каждый игрок старается отобрать мяч и поднять его над головой.

Правила: положение рук при захвате должно быть одинаковым. Если игра проводится стоя, падать на ковер (пол) запрещается.

Варианты: игру можно проводить сидя; можно проводить игру на коленях; играть можно в положении лежа на животе; игру можно проводить стоя.



**Овладей мячом**



## Касание мячом

### 6. Касание мячом

Описание игры. Игроки попарно встают в круг диаметром 3-4м. В руках у одного из играющих мяч. Его задача - коснуться соперника мячом в плечо. Второй игрок должен уворачиваться, чтобы не дать сопернику дотронуться до себя.

Правила: касание можно производить только в обусловленные места. Игрок, который выйдет за пределы площадки, считается побежденным.

Варианты: мячом можно касаться колена противника; мяч находится только у одного игрока; в игре мяч находится у двух игроков одновременно.



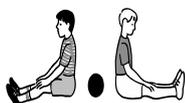
## Бой петухов

### 7. Бой петухов

Описание игры. В круг, диаметром 3-4 м, встают два игрока. По сигналу играющие, подпрыгивая на одной ноге, держа руки за спиной, стараются толчками плеча заставить соперника встать на обе ноги (потерять равновесие) или выйти из круга. Тот, кому удастся первым вывести соперника из равновесия, побеждает.

Правила: запрещаются умышленные грубые толчки. Начинать игру можно только после сигнала.

Варианты: безопорную ногу нужно держать рукой; можно менять прыжковую ногу, но не более 2-х раз; можно толкать соперника грудью.



## Борьба за мяч

### 8. Борьба за мяч

Описание игры. Два участника располагаются, сидя на полу, спиной друг к другу, на расстоянии 2 м. Между ними находится мяч. По сигналу руководителя игроки должны схватить мяч. Тот, кто первым овладеет мячом, считается победителем.

Правила: мяч находится в центре между двумя игроками. Игрок, целенаправленно столкнувшийся с соперником, считается проигравшим.

Варианты: игру можно проводить стоя; можно уменьшить размеры мяча, тем самым усложняя игру.

## 9. Попрыгунчики-воробушки

Описание игры. В круг диаметром 3 м входит водящий. Остальные игроки располагаются за пределами круга. По сигналу руководителя воробушки впрыгивают в круг и выпрыгивают из него. Водящий старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга.

Правила: тот, кто пробежал через круг, считается пойманным. Водящие меняются после того, как поймают двух-трех воробьев.

Варианты: разрешается впрыгивать в круг на одной ноге; можно впрыгивать на двух ногах.



**Попрыгунчики-воробушки**

## 10. Сталкивание ладонями

Описание игры. Игроки встают попарно против друг друга, стопы соединены. Участники стараются ударами ладоней вывести противника из равновесия.

Правила: тот, кто отставит ногу после удара ладонями, проигрывает. Затем игра возобновляется.

Варианты: игру можно проводить стоя; можно играть сидя на корточках; можно в положении полуприседа.



**Сталкивание ладонями**

## 11. Выталкивание в приседе

Описание игры. В круг диаметром 3 м входят два игрока, принимают положение приседа и берутся руками за голеностоп. Их задача – толкаясь плечами, заставить соперника потерять равновесие и коснуться руками, коленями или ягодицами ковра.

Правила: нельзя выходить за пределы круга. Поединок длится - 30 сек. Если одолеть друг друга не удалось, объявляется ничья.



**Выталкивание в приседе**

Варианты: можно проводить игру с исходным положением рук за головой; играть можно, сделав упор руками на колени.



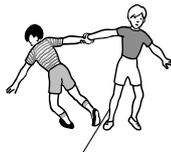
## Маскировка

### 12. Маскировка

Описание игры. Два игрока встают в стойку лицом друг к другу. По сигналу руководителя каждый игрок стремится захватить своего партнера за туловище. В это время соперник должен оказывать активное сопротивление, перемещаясь по площадке.

Правила: игрокам не разрешается выходить за пределы площадки. Тот, кому удалось захватить соперника за туловище, считается победителем.

Варианты: нападавая на соперника, захватить его за туловище и соединить руки за спиной.



## Перетягивание через черту

### 13. Перетягивание через черту

Описание игры. Две команды встают вдоль черты спиной друг к другу. По сигналу каждый игрок старается перетянуть своего соперника за черту. Побеждает команда, которой удалось перетянуть большее количество игроков на свою территорию.

Правила: перетянутым считается игрок, который переступил черту двумя ногами. Не разрешается тянуть за одежду.

Варианты: играть можно в парах; можно играть с захватом за левую руку; можно проводить игру с захватом за правую руку; захват можно выполнять за две руки.



### Упрямые ребята

## 13. Упрямые ребята

Описание игры: Двое игроков садятся против друг друга, упираются пятками одноименной ноги и делают упор руками назад. По сигналу каждый игрок начинает толкать ногу соперника стопой своей ноги.

Правила: побеждает тот игрок, который первым вытолкнет ногу своего соперника.

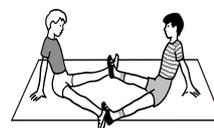
Варианты: играть можно без упора руками, зафиксировав, их за головой – это усложняет игру; упор делать двумя ногами.

## 14. Сильные ноги

Описание игры. Игроки садятся против друг друга. У одного игрока ноги вытянуты вперед, стопы вместе. Второй игрок сидит напротив своего соперника, поставив свои ноги снаружи, рядом со стопами своего противника. По сигналу игроки начинают игру. Задача первого игрока - развести прямые ноги соперника, который должен этому препятствовать. Выигрывает тот, кто разведет ноги соперника за более короткое время.

Правила: руки во время игры должны находиться в упоре сзади, их нельзя двигать с места.

Варианты: можно играть в противоположном направлении, т.е. соединять разведенные ноги.



### Сильные ноги

## III.8. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Общеразвивающие упражнения включаются в разминку, основную и заключительную части занятия с целью развития гибкости, ловкости и общей координации движений.

К общеразвивающим упражнениям относятся индивидуальные упражнения с наклонами, вращениями, на растягивание, гибкость, подвижность суставов, упражнения в парах, упражнения в парах с преодолением сопротивления партнера, упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах с малыми отягощениями. Отдельные упражнения содержат элементы гребка, но выполняются с более широкой амплитудой. (В связи с изменением конструкции подножки в лодке снизилось значение гибкое и голеностопа и как следствие - упражнений на ее развитие.)

ОРУ в основной части урока выполняются с интенсивностью, заданной в модели урока, а во время разминки и заминки с постепенно возрастающей и затухающей до спокойной. Ряд ОРУ включается в круговые программы силовой подготовки, занимающей особое место в подготовке гребца.

### **III.9. Силовая подготовка**

Силовая подготовка включает упражнения, направленные на повышение уровня максимальной силы, взрывной силы и силовой выносливости и осуществляется как средствами общей подготовки (упражнения с отягощениями и на тренажерах), так и специальной (гребля с гидротормозителями, по номерам и предельные ускорения до 30 с). При использовании силовых упражнений с отягощениями и на тренажерах следует соблюдать принцип «динамического соответствия», т. е. амплитуда и направление движения, величина и быстрота изменения усилия должны максимально приближаться к специализированному упражнению - гребле.

Увеличение уровня максимальной силы достигается методом повторных усилий или методом кратковременных напряжений.

При методе повторных усилий подбирают отягощение, с которым спортсмен может выполнить движение 10 раз подряд (повторный максимум). В каждом подходе это движение выполняется 5-7 раз с интервалом отдыха до полной готовности к повторению. Обычно интервал составляет 2-4 мин.

При методе максимальных напряжений величина отягощения возрастает до 90-95% (в отдельных движениях до 100%) от максимального, а количество движений в подходе сокращается до 2-4 (в отдельных подходах до 1). Метод максимальных напряжений может применяться только при достаточной подготовленности опорно-двигательного аппарата спортсмена.

Выбирая метод развития максимальной силы, следует учитывать, что повторные усилия способствуют увеличению мышечной массы, а максимальные напряжения существенно мышечную массу не увеличивают (при примерно равном тренировочном эффекте).

Для развития взрывной силы (быстроты) применяются те же упражнения, а также гребля с гидротормозителем или по номерам при быстром или максимально быстром нарастании усилия в начальной фазе движения.

Для развития силовой выносливости применяются отягощения до 40-50% от максимально доступного спортсмена в данном движении при существенном увеличении количества повторений в одном подходе. При

подборе отягощений, темпа, длительности упражнений и интервале отдыха следует учитывать энергетическую направленность тренировочного занятия и периодически определять физиологические характеристики упражнений, так как направленность нагрузки изменяется по мере адаптации к ней.

## IV. ОБУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА

Академическая гребля является циклическим видом спорта, где продвижение лодки обеспечивается за счет повторяющегося отталкивания лопастью весла от воды (проводка, гребок), чередующегося с заносом лопасти (занос) для выполнения следующей проводки, в гребании лопасти в воду (захват) и выниманием лопасти из воды (конец проводки).

Система выполнения этих движений в определенной последовательности, образующей замкнутый цикл, направленная на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил с целью наиболее эффективного использования их для достижения максимальной скорости, является техникой гребли.

Из основного требования рациональной техники циклических видов спорта - непрерывного выполнения всего цикла движения и перехода к следующему циклу - вытекает необходимость при окончании одной фазы гребка полностью закончить подготовку к выполнению следующей.

Задача обучения состоит в выработке у гребца двигательного навыка, то есть такой степени владения техникой гребли, при которой управление движениями автоматизировано и обеспечивается достаточная их вариативность и высокая надежность.

Обучение технике гребли проводится индивидуально и должно предусматривать:

- нагляднее ознакомление с выполнением гребка в целом;
- разучивание элементов гребка;
- объединение элементов в полный цикл;
- совершенствование технического мастерства.

Рациональная техника гребли характеризуется выполнением следующих основных требований:

- широкая амплитуда движений с хорошей группировкой в положении начала гребка:
  - горизонтальная проводка и занос;
  - полное потягивание весла в конце гребка;
  - непрерывность движения весла и гребца, отсутствие задержки и задиранья весла в начале гребка;
  - энергичное выполнение проводки без излишнего запрокидывания плеч в начале гребка и без «прострела» банки.

Весь процесс обучения и совершенствования спортивного мастерства может быть разделен на три этапа.

**I этап — начальное разучивание** двигательного действия, образование умения воспроизводить технику действия в общей грубой форме.

Задачи этапа:

- создать общее представление о двигательном действии (просмотр кинограмм и киноколецовок сильнейших гребцов, квалифицированный показ в неподвижном учебном аппарате, бассейне, лодке, гребном тренажере);

- научить частям, фазам техники действия;

- сформировать общий ритм;

- предупредить или устранить ненужные движения и грубое искажение техники действия.

Причинами грубых ошибок могут быть:

- недостаточное понимание двигательной задачи;

- недостаточная физическая подготовленность;

- недостаточный самоконтроль движений;

- дефект в исполнении предыдущих частей (фаз) действия;

- неблагоприятные условия выполнения действия (неисправность или плохая наладка инвентаря, метеоусловия);

- боязнь, утомление.

Приступая к занятиям, обучающийся должен ознакомиться с лодкой, веслами и водой. Знакомство с водой начинается с проверки умения плавать.

Первые занятия должны проводиться в гребном бассейне, на неподвижном учебном аппарате, гребном тренажере, народной и учебной академической лодках. Народная и учебная академическая лодки очень устойчивы, поэтому занятия в них позволяют новичку избавиться от боязни и сразу ощутить уверенность во владении инвентарем; обучение значительно облегчается.

Для знакомства с инвентарем спортсмен, сев в лодку и оттолкнувшись от причального плота, опробует лодку и весла. Чтобы убедиться, что форма и размер весла обеспечивают оптимальное загрузку лопастей в воду без дополнительных усилий, нужно установить лопасти весел вертикально в воде и делать поочередно каждым веслом гребки, прикладывая только горизонтальное усилие (сначала небольшое) и выпуская рукоятку весла из рук между гребками. Следующее упражнение - несколько непрерывных гребков одной и другой рукой, затем поочередно по одному гребку каждой рукой и несколько полных гребков. Освоив эти движения, можно обучиться «табанке»: гребец рукоятку нагруженного в воду весла отталкивает от себя, лодка при этом движется кормой вперед. Сначала выполняется по несколько гребков каждым

веслом, затем поочередно по одному гребку каждым веслом и после этого одновременно обоими веслами.

Чтобы выяснить степень остойчивости лодки, гребец должен поочередно наклонить ее на левый и правый борт, немного пораскачивать, поднимая и опуская рукоятки весел.

Проделав эти упражнения, гребец ознакомится с инвентарем, будет уверенно и свободно чувствовать себя в лодке во время дальнейшего обучения.

Упражнения следует периодически повторять.

Для лучшего понимания гребцом технических требований и исправления ошибок начало занятий целесообразно проводить индивидуально в учебном аппарате, гребном бассейне или гребном тренажере. Здесь гребцу демонстрируют и объясняют положения звеньев тела, соответствующих различным фазам гребка, переход от одной фазы к другой, общую траекторию и ритм движения.

**Посадка в лодку.** Лодка ставится на волну у причального плота, весла вставляются в уключины, и барашек вертлюга закручивается. Спортсмен становится на плоту лицом к корме лодки, берет в одну руку (ближнюю лодке) рукоятки весел, другой держится за уключину, находящуюся на плоту, ставит ближнюю к лодке ногу на специальную площадку в лодке и другой ногой отталкивается от плота. После отталкивания, приседая на одной ноге и продолжая держаться рукой за уключины, садится на банку; вставляет в подножку ногу, которой отталкивался, а затем вторую, берет рукоятки весел обеими руками, проверяет установку ножных упоров и занимает основное положение.

Ножные упоры должны быть установлены так, чтобы в конце гребка рукоятки весел проходили вплотную к туловищу, но не упирались в него.

**Основное положение.** Туловище прямое, естественно наклонено вперед, плечи свободно опущены, голова держится прямо. Ноги слегка согнуты в коленях, всей ступней стоят на подножке. Руки со свободно прогнутыми запястьями удерживают весла, лежащие лопастями на воде перпендикулярно бортам лодки. Левая кисть расположена над правой.

**Исходное положение.** Для начала первого гребка спортсмен должен перейти в исходное положение, соответствующее стартовому. При этом туловище наклоняется вперед, голова остается прямой, ноги сгибаются так, что колени почти касаются груди возле плеч, - спортсмен сгруппировался на подножке (у гребцов на распашных лодках дальше от уключины колено располагается снаружи рук), руки свободно вытягиваются вперед так, что кисти находятся за подножкой, запястья прямые, четыре пальца охватывают рукоятку весла сверху, не сжимая ее, а большой находится на нижнем краю торца. На распашном весле большие

пальцы охватывают весло снизу, и расстояние между кистями рук не должно превышать ширину одной кисти. Лопастей весел в вертикальном положении с небольшим наклоном на корму (парные 8-10°, распашные 5-7°) находятся в воде. Угол заноса от перпендикуляра к оси лодки в этом положении составляет 50-55°.

**Проводка.** Рабочая фаза. Ноги, передавая усилие через туловище и руки на весло, начинают сильное (чтобы разогнать лодку) и быстрое (чтобы не отстать от весла, сохранить активную тягу) отталкивание от подножки. Это отталкивание должно быть настолько сильным, чтобы туловище не могло в начале гребка опережать банку («запрокидывание»), но и не отставало от нее («прострел банки») и спортсмен чувствовал «снятие веса с банки».

Быстрота нарастания усилия в начале гребка и непрерывность всего движения дают право говорить о «прыжке от подножки», хотя распрямление ног происходит примерно в 1,7 раза медленнее, чем при выпрыгивании, например, от пола.

Спина вследствие большого напряжения при гребке, естественно прогнута и постепенно с разгоном лодки начинает опережать ноги в движении на нос лодки.

Поскольку для правильного загрузки весел в воду никакого усилия не требуется руки в первой части гребка только передают горизонтальное усилие от плеча к рукоятке весла, оставаясь прямыми. Кисть левой руки тянет рукоятку немного выше и в середине гребка проходит над правой, допускается - чуть сзади.

Затем за счет широчайших мышц спины руки включаются в работу и дотягивают рукоятки весел в конце гребка вплотную к корпусу, заканчивающему движение к носу лодки. Локти при этом отходят в стороны и слегка снизу, запястья, до этого прямые, соответственно немного выгибаются.

Ноги на протяжении всего гребка упираются в подножку. При достаточно сильном выполнении гребка спортсмен чувствует в начальной части «снятие веса с банки» и на всем гребке «стоит на подножке».

Скорость поднятия рукоятки к концу гребка возрастает вместе с увеличением скорости лодки.

**Конец проводки.** Переходная фаза. С окончанием гребка, как только руки подошли к корпусу, закончившему движение на нос лодки, делается быстрый и плавный нажим на рукоятки вниз, лопасть вынимается из воды и запястье уже расслабленной руки прогибается и вместе с небольшим перекачиванием рукоятки в пальцах обеспечивает разворот лопасти в горизонтальное положение для заноса. Небольшой подворот лопасти вынимания, если при этом не происходит торможение. Допускается.

Концу проводки соответствует положение весла 30-35° от перпендикуляра к оси лодки.

**Занос.** Фаза подготовки. После заканчивания нажима на рукоятки кисти рук продолжают движение по траектории, напоминающей запятую, а затем горизонтально на корму. По мере распрямления рук к ним в движении на корму присоединяется туловище, с наклоном которого переносом рукояток весел за колени сгибаются ноги и начинается подъезд, сначала ускоренный, а к концу замедленный ритм подъезда диктуется общим ритмом гребного цикла, однако следует избегать резкого ускорения в начале подъезда, так как это даст резкое увеличение скорости корпуса лодки и приведет к ненужным потерям кинетической энергии всей системы (гребец - весло - лодка).

Движение туловища на корму начинаете усилием брюшного пресса.

Весла при заносе должны двигаться горизонтально на высоте немного больше половины ширины лопасти от воды, что необходимо для выполнения захвата воды без задиранья весла.

**Захват.** Переходная фаза. При приближении к окончанию заноса гребец одновременно с распрямлением запястий отпускает рукоятку весла кверху, давая лопасти возможность с разворотом упасть в воду. В момент касания веслом воды начинается тяговое движение рукояток к носу лодки. Захват можно назвать подхватом падающего в воду весла. При этом горизонтальная скорость рукоятки весла не должна превышать скорость ее в начале гребка, так как «нахождение опоры» в воде (так же, как ее сохранение) обеспечивается формой, размером лопасти и скоростью ее проплывания, а не предшествующей скоростью в воздухе и при частичном погружении.

Следует избегать задираний весел, вызываемого наклоном головы и нажимом на рукоятки перед захватом с последующей «промашкой» по воздуху, и медленного загрузки («водяная промашка») из-за придерживания рукояток при захвате вместо падения весла.

Всякая попытка разгона весла в воздухе перед захватом приводит к «осаживанию» (остановке) лодки перед каждым гребком и не дает возможности использовать эффект гидродинамического лифта.

Моменту начала загрузки весла в воду соответствует угол заноса от перпендикуляра к оси лодки 55-60°. Он превышает угол заноса в исходном положении, так как включает фазу загрузки весла, и при выполнении заноса в движении гребец более плотно группируется на подножке, плотнее подъезжает на банке и наклоняет туловище.

**II этап - углубленное детализированное разучивание;** уточнение двигательного умения; умение частично переходит в навык.

Задачи этапа:

- углубленное понимание закономерностей изучаемого действия;
- уточнение техники действия по ее параметрам (амплитуда, траектория, ритм, контроль);
- совершенствование ритма действия, свободное, слитное выполнение;
- создание предпосылок вариативности;

В технических тренировках применяются упражнения, выделяющие отдельные элементы цикла: захват; конец гребка; укороченный гребок одними руками, с небольшим подъездом, одной спиной; гребля одним веслом и др. Проводятся тренировки и участие в соревнованиях в одиночках и распашных двойках. В распашных лодках спортсмен гребет на обеих сторонах. Совместность работы в команде достигается главным образом за счет зрительного контроля одновременности выполнения всех движений - подъезда, работы туловища, отведения локтей на гребке, нажима на весла, начала движения туловища на корму, отпускания рук в захвате.

Разучивается техника старта, смена темпа и ритма в условиях соревнований. Старт выполняется следующим образом; из исходного положения по команде «марш» спортсмен делает первый гребок, не дотягивая его до конца на 20-25 см, быстро выводит руки и почти одними руками делает второй, очень короткий гребок, затем постепенно увеличивает амплитуду движений, переходя на 5-6-м гребке на полную длину и гоночный ритм.

**III этап - закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия, прочный навык, вариативность.**

Задачи этапа:

- закрепить навык владения техникой действия;
- расширить диапазон вариативности техники действия для целесообразного выполнения его в различных условиях, в том числе при максимальных проявлениях физических качеств;
- завершить индивидуализацию техники действия в соответствии с достигнутой степенью развития индивидуальных особенностей;
- обеспечить в случае необходимости перестройку техники и ее дальнейшее совершенствование.

На фоне увеличивающихся по объему и интенсивности тренировочных занятий уточняется техника выполнения всего цикла и отдельных элементов в различных условиях тренировки и соревнований.

Главным упражнением становится выполнение полного цикла гребка. Участие в соревнованиях закрепляет техническое мастерство спортсмена.

Технические тренировки проводятся на фоне равномерной и переменной работы без снижения интенсивности. Такие тренировки, как

правило, должны проводиться в одиночках и двойках с предварительным объяснением задания в неподвижном учебном аппарате.

Задачи обучения, совершенствования навыков и тренировки неотделимы друг от друга, они решаются совместно, в одно и то же время, при выполнении одних и тех же упражнений. Если отдельные насыщенные упражнениями тренировки мы называем техническими, то на остальных спортсменов должен постоянно контролировать свои движения.

Для исправления ошибок, возникших в результате недостаточного развития отдельных групп мышц или болевых ощущений, необходимо устранить причины.

Упражнения целесообразно также применять для снятия монотонности при тренировке спортсменов, плохо переносящих такие нагрузки.

**Технические упражнения**, применяемые для обучения и совершенствования мастерства спортсменов, могут быть разделены на группы:

1. Полный цикл гребка - соревновательное движение:

- равномерная или переменная гребля с контролем параметров и ощущений спортсмена;

- гребля в лодке или бассейне с копированием квалифицированного спортсмена, работающего впереди;

- просмотр кинокольцовок, кинограмм и видеосъемок квалифицированного исполнения полного цикла гребка.

2. Элементы цикла - применяются для увеличения частоты повторения того элемента, изучение которого необходимо углубить, и для нахождения и запоминания спортсменом оптимальных поз в крайних и промежуточных фазах траектории цикла:

- укороченный гребок - одними руками, одним туловищем, руками с туловищем, с неполным прокатом банки;

- «щипок» - очень короткий гребок (15 см) в положении начала гребка, выполняемый только ногами (2-4 см) и туловищем с прямыми руками, применяется для нащупывания и запоминания положения начала гребка и движения при попадании весла в воду, выполняется сериями, чередующимися с полным циклом;

- полный гребок с короткой табанки - спортсмен из положения, близкого к началу гребка, выполняет короткую (20-30 см) табанку и, не вынимая весло из воды, сразу начинает гребок. Применяется для нащупывания и запоминания положения начала гребка и сильной с самого начала работы веслом, выполняется сериями, чередующимися с полным циклом.

### 3. Упражнения с отягощением или постепенно устраняемой помехой:

- гребля с гидротормозителем - для распрямления рук в начале гребка и развития силовой выносливости;
- гребля с увеличенным углом накрытия весла - для устранения стягивания рукояток вниз в заключительной части гребка;
- гребля со встречным всплеском в начале гребка - для нахождения и запоминания положения начала гребка и движения попадания весла в воду, выполняется с постепенным уменьшением всплеска при полном цикле гребка.

### 4. Упражнения на совместность работы в командных лодках:

- совместная гребля одной рукой, руками с туловищем, с укороченным подъездом, со сменой рук;
- зрительный контроль совместности движения звеньев тела с сидящим впереди спортсменом:
- гребля без зрительного контроля (с закрытыми глазами).

### 5. Упражнения на владение инвентарем (непринужденность работы в лодке):

- раскачивание лодки, выпускание весел из рук, гребля или табанка поочередно одной рукой, вставание в лодке, опрокидывание и залезание в лодку из воды, гребля с закрытыми глазами.

### 6. Упражнение на вариативность техники:

- гребля с переменным темпом, ритмом, высотой заноса и углом разворота весла, гребля при различных направлениях ветра.

Следует избегать упражнений, которые содержат грубое искажение траектории или ритма и могут закрепиться в полном цикле гребка: гребля с паузой, с плюмажем, с остановками.

## V. ГРЕБНОЙ ИНВЕНТАРЬ

Инвентарь и его наладка оказывают существенное влияние на качество технического обучения и спортивное совершенствование гребца. Поэтому инвентарь всегда должен быть в исправном состоянии, а его наладка выполняться очень тщательно, с применением инструментов. Наладка по ощущению обычно приводит к значительным искажениям угла накрытия весел, что сильно затрудняет работу ими и отрицательно сказывается на технике спортсмена.

Гребной инвентарь должен отвечать следующим требованиям:

- прочность корпуса лодки и отсутствие течи в нем;
- прочность и достаточная жесткость кронштейнов с вертлюгами, шпангоутов и подножки;
- легкость проката подвижного сиденья, легкость вращения вертлюгов и отсутствие люфта в осях;
- отсутствие искривлений ствола весла, симметричное расположение лопасти, одинаковые балансировка, вес, жесткость и угол наклона лопасти правого и левого весел (угол между лопастью и опорной площадкой).

К регулируемым параметрам гребного инвентаря относятся: высота тяги, угол накрытия весла, внутренний рычаг и расстояние до подножки. В современных моделях лодок могут, кроме того, регулироваться: ширина выноса уключин, положение ползков, глубина и наклон подножки.

Регулировка должна выполняться в следующем порядке:

**Высота тяги** - расстояние по вертикали от середины поверхности банки, установленной в крайнем заднем положении, до нижней рабочей плоскости вертлюга. Высота тяги подбирается для каждого гребца индивидуально и должна обеспечивать мощное выполнение гребка (т. е. не должна быть очень высокой) и свободный занос весел на высоте, немного превышающей половину ширины лопасти от поверхности воды (т. е. не должна быть очень низкой). Оптимальной считается тяга, при которой валец весла в конце гребка приходит под нижнее ребро. Высота тяги зависит от роста гребца, обхвата бедер, состояния воды, наличия и высоты волны с учетом этих факторов может быть от 14 до 20 см. В парных лодках правое весло устанавливается на 1,5-2,0 см ниже левого. Высота тяги измеряется с помощью угольника, прикладываемого к бортам лодки и имеющего на одном конце рейку с делениями или параллелограмм.

В процессе эксплуатации лодка может получить искривление, и в этом случае установка высоты тяги по бортам может оказаться неточной.

Дополнительный контроль в командных лодках осуществляется следующим образом: спортсмены в положении конца гребка прижимают к бедру весла с загребной стороны и постепенно накренивают лодку на этот борт до касания лопастями воды. При правильной регулировке все лопасти коснутся воды одновременно. То же проделывается с боковой стороны.

В парных лодках проверка может быть осуществлена более точно и без установки на воду: на двух номерах, с одного борта на другой, в вертлюги кладутся рейки или весла лопастями в одну сторону. Если смотреть вдоль лодки, нижняя грань этих реек должна совместиться. В противном случае, выбрав один из номеров за эталон, проверяют разницу высоты тяги на всех номерах до совпадения нижних граней реек.

**Ширина выноса уключины** у парных лодок обычно колеблется от 152 до 158 см между осями вертлюгов, у распашных лодок - 82-87 см от продольной оси лодки до оси вертлюга. Ширина выноса должна быть очень точно установлена одинаково для правого и левого весла, так как иначе лодка будет заваливаться при гребле в сторону большего выноса. Более быстрые лодки (восьмерки и четверки парные) имеют меньшую из указанных ширину выноса. При установке выноса надо учитывать длину внутреннего рычага весла, которая у парных весел составляет 84-87 см, у распашных - 112-116 см.

**Угол накрытия весла** проверяется после окончания всех наладочных работ с кронштейнами. Он представляет собой угол между плоскостью весла и вертикалью и складывается из угла наклона весла (угол между лопастью и опорной площадкой) и угла наклона вертлюга (угол между опорной площадкой вертлюга и осью его вращения). Угол наклона парных и распашных весел составляет 2,5-3,5°, угол наклона парных вертлюгов составляет у разных моделей 6-7°, у распашных – 3-4° и у некоторых моделей может регулироваться. Оптимальный угол накрытия парных весел составляет 8-10°, для распашных - 5-7°.

При наклоне оси вращения вертлюга на корму угол накрытия в начале и конце гребка будет меньше, чем в середине, а при наклоне на нос больше, при наклоне внутрь будет увеличиваться к концу гребка, а наружу уменьшаться. Так как для устойчивой работы весел угол накрытия должен сохраняться одинаковым и постоянным на всем протяжении гребка, регулировка накрытия сводится к установке вертикально осей вращения вертлюгов и проверке углов наклона весел.

Для проверки вертикальности осей вращения целесообразно пользоваться специальным уровнем, который после установки лодки в горизонтальное положение прикладывается к опорной площадке вертлюга, и при повороте вертлюга вместе с уровнем в начальное и

конечное положение угол наклона на уровне должен сохраняться. Неисправность устраняется отгибанием кронштейна в нужную сторону с помощью достаточно мощного рычага и перемещением подвижной площадки у парных уключин. После установки вертикально осей парных вертлюгов пользоваться подвижными площадками для изменения угла накрытия не следует, так как это приведет к наклону оси вращения вперед или назад.

Для проверки угла наклона весел нужно положить весло лопастью на горизонтальный брусок и после этого уровнем проверить угол наклона рабочей площадки, у деревянных весел при большом отклонении (от 3°) снять манжет и подстрогать опорную площадку. У пластиковых весел с цилиндрическим стволом угол наклона может регулироваться за счет поворота манжета, являющегося одновременно опорной площадкой.

Разница в накрытии правого и левого весел допустима до 0,5°, более значительная разница заставит спортсмена при гребле заметно наваливаться на борт, имеющий большее накрытие.

Измерять угол накрытия (сразу суммарный) при вставленном в вертлюг весле не рекомендуется, так как при этом получаются очень большие погрешности из-за недостаточного прижатия весла к вертлюгу и его скручивания. Однако при отсутствии уровня для измерения углов наклона в градусах возможно с некоторой погрешностью устанавливать накрытие вставленных в уключины весел по зазору между нижним краем лопасти и ниткой с грузилом, прижатой к верхнему краю лопасти, ориентируясь при этом на данные табл. 5.1.

*Таблица 5.1*

Ширина лопасти,	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240
Зазор при 4°, мм	10,5	11,1	11,9	12,6	13,3	14,0	14,7	15,4	16,1	16,8
Зазор при 8°, мм	20,9	22,3	23,7	25,1	26,5	27,9	29,3	30,7	32,1	33,5

Проверяя наладку угла накрытия весел на воде, следует помнить, что:

Искривление ствола в поперечном направлении, так же, как и несимметричное расположение лопасти, приводит к накручиванию весла на гребке в сторону перекрытия или раскрытия.

Искривление ствола с прогибом вперед приводит к неустойчивому положению лопасти, вибрации ее на гребке.

Любое искривление ствола увеличивает осевой момент инерции, чем затрудняет разворот лопасти перед началом и после окончания гребка.

Искривление нельзя компенсировать наладкой, небольшое искривление можно компенсировать за счет стесывания валька с одной стороны и подклейки его с другой,

**Подножка** должна устанавливаться так, чтобы при окончании гребка рукоятки парных весел могли вплотную пройти мимо туловища, а на распашных веслах внешняя рука и торец валька приходили к краю живота. Там, где это возможно, в зависимости от соотношения длины бедра и голени и гибкости голеностопного сустава, регулируется глубина и угол наклона подножки так, чтобы при группировке в захвате голень не оказывалась вертикальной и тем более наклоненной к корме, а в конце гребка голеностопный сустав не оказывался излишне распрямым, так как это приводит к неэффективной работе мышц ног на гребке. Кроме того, излишне заглубленная подножка приводит к травме икроножных мышц.

**Длина внутреннего рычага** весла устанавливается для парных весел 84-87 см и для распашных- 112-116 см, причем для более быстрых лодок выбираются меньшие из указанных величин. Внутренний рычаг может быть увеличен в условиях встречного ветра, при этом обязательно нужно увеличить вынос уключины или хотя бы переставить подножку так, чтобы были выполнены перечисленные выше требования.

**Проверить установку пера** следует после окончания наладки и при заруливании лодки слегка подогнуть в случае его искривления.

**При сильном боковом ветре** во время соревнований может быть рекомендовано увеличить покрытие весел с подветренной стороны с помощью 1-3 витков изоляционной ленты, что позволит сохранить в гонке прямолинейную работу корпусом и избавиться от необходимости откренивать лодку.

**Подготовка рабочего места** гребца в гребном бассейне, неподвижном учебном аппарате и гребном тренажере выполняется так же, как и наладка лодки.

## VI. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ЗАНЯТИЙ

Обеспечение безопасности занимающихся и предупреждение травм при проведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации учебно-тренировочной работы.

Для обеспечения безопасности занятий по гребле обязательно выполнение следующих требований:

- на гребной базе на видном месте должна быть вывешена схема движения гребных судов на водоеме и соревновательной дистанции, а также инструкция по безопасности проведения тренировочных занятий, учитывающая размеры водоема, розу ветров, направление течения, интенсивность судоходства, наличие зон отдыха и др.; инструкция должна быть обязательно согласована с местной спасательной службой, судоходной инспекцией и управлением пароходства;

- о проведении занятий на водоеме, времени и примерном количестве занимающихся должна быть проинформирована местная спасательная служба, а в случае, если участок водоема судоходный, - то и судоходная инспекция и управление пароходства. О проведении соревнований и других массовых мероприятий на воде все эти организации информируются дополнительно;

- в случае отсутствия на водоеме местной спасательной службы на гребной базе обязательно должен быть необходимый спасательный инвентарь, средства оказания первой помощи и сигнализации;

- занятия на воде проводятся только в светлое время суток, в сопровождении катера, либо на просматриваемом участке водоема под наблюдением тренера, имеющего дежурный катер. В катере должен быть спасательный круг, спасательный пояс, конец Александра и отмашка 70х60 см;

- в случае грозы, бури или появления тумана начинать тренировку на воде категорически запрещается.

В инструкцию должны быть включены следующие пункты:

### **Обязанности тренера:**

- 1) проводить перед началом занятий с новичками инструктаж по правилам поведения на воде и оказанию первой медицинской помощи и проверить их умение плавать;

- 2) допускать спортсменов к занятиям только после прохождения врачебного контроля;

3) проводить занятия только на исправных сооружениях и инвентаре, лично проверять их исправность. Лодки обязательно должны иметь герметичные носовой и кормовой отсеки;

4) применять строгие меры к нарушителям правил безопасности;

5) контролировать посещаемость, приход и уход спортсменов с тренировки;

6) принимать меры к прекращению тренировки на воде в случае начала грозы, бури или появления тумана;

7) оказывать помощь всем оказавшимся в воде вследствие происшествия.

В случае травмы тренер обязан оказать помощь пострадавшему и немедленно сообщить о случившемся в соответствующие инстанции.

#### **Обязанности учащегося:**

1) своевременно проходить инструктаж, сдавать нормативы по плаванию и выполнять все требования правил безопасности на учебно-тренировочном занятии;

2) два раза в год проходить углубленный медицинский осмотр;

3) регулярно посещать тренировочные занятия, записывать в журнал время выхода на воду, направление и время возвращения;

4) проверять исправность и надежность инвентаря перед каждой тренировкой;

5) в случае происшествия на воде немедленно прекратить выполнение тренировочного задания и оказать помощь пострадавшим.

При проведении тренировочных занятий по общей подготовке во избежание травм, потертостей, обморожений или перегрева одежда спортсмена должна соответствовать предстоящей тренировке, а инвентарь и тренажеры быть исправны, иметь необходимые страховочные приспособления, упражнения на них выполнять только под наблюдением тренера

## VII. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

### VII.1. Группы начальной подготовки

Основная задача групп начальной подготовки - создать фундамент для разностороннего физического развития спортсменов: воспитание общей выносливости, ловкости, гибкости, овладение основами техники гребли, приобретение необходимых теоретических знаний.

В соответствии с общими задачами для групп начальной подготовки соревновательный период в годичном цикле для спортсменов не выделяется.

Ниже дано распределение тренировочных нагрузок, средств общей подготовки (ОП), специальной подготовки (СП) и теоретических занятий по периодам и этапам обучения. Программы силовой подготовки и величины отягощений приведены после моделей уроков по группам подготовки.

*Таблица 7.1.*

#### Подготовительный период сентябрь-июль (1-2-й годы обучения)

Месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировок			
		Кол-во тренировок	Продолжительность, ч	Метод, Интенсивность	Урок №
<b>I общеподготовительный этап - сентябрь-декабрь, 17 недель, в том числе:</b>					
Сентябрь-октябрь: 1-6 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	1,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 10%	1, или 2, или 3
	ОП	3	4	Комбинированная, 1 трен, силовой направленности: I программа x 2 круга. Интенсивность в режиме II - 20%	8 или 9, 11, 12

Продолжение табл. 7.1

Октябрь-декабрь: 7-17 недели, недельный цикл содержит трениров- ки;	СП	1	1	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 15%	2 или 6
	ОП	3	4,5	Комбинированная, 1 трен, силовой направленности: I - II программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II - 25%	11,13, 12 или 15
<b>II общеподготовительный этап - январь-апрель, 17 недель, в том числе:</b>					
Январь: 18-19 недели. зимние каникулы, недельный цикл содержит трениров- ки:	СП	1	1,5	Техническая, Равномерная. Интенсивность: о режиме II - 15%	6 или 7
	ОП	3	4	Комбинированная, 1-2 трен, силовой направленности: I— II программа x 2 круга, 1-2 трен. Интенсивность: в режиме II - 25%	10, или 11, 12, 13, 15, или 19, или 16
Январь-март: 20-29 недели. недельный цикл содержит трениров- ки:	СП	1	1	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 20%	6, или 7, или 1
	ОП	3	5	Комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: I—II программа x 2 круга, 1-2 трен. Интенсивность: в режиме II - 30%	10, 12, или 13, 15, или 16, или 17

Март: 30 неделя, весенние каникулы, недельный цикл содержит трениров- ки:	СП	1	1	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 20%	7 или 6
	ОП	3	4,5	Комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: II-III программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II - 25%	14, 11, 10 или 12
Апрель: 31-34 недели, недельный цикл содержит трениров- ки:	СП	1	1,5	Техническая, равномерная. Интенсивность; в режиме II- 25%	7, или 6, или 2
	ОП	3	4,5	Комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: II-III программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II - 30%	10, 11, 12, или 13

Продолжение табл. 7.1

<b>Специально-подготовительный этап - май-июль - 13 недель</b>					
Май: 35-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	2	3	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 30%	1,2, или 4
	ОП	2	3	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: II-III программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II - 30%	8,9, или 12
Июнь-июль: 40-47 недели, летние каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СП	3	4,5	Техническая, равномерная, 1-2 переменные. Интенсивность: в режиме II - 30%	2, или 3, или 4, 5, 6, или 7
	ОП	1	1,5	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: II-III программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II - 30%	8, или 10, или 13, или 12
<b>Переходный период: август: 48–52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия</b>					

Таблица 7.2.

## Подготовительный период сентябрь-июль (3-й год обучения)

Месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировок			
		Кол-во тренировок	Продолжительность, ч	Метод, Интенсивность	Урок №
<b>I общеподготовительный этап - сентябрь-декабрь, 17 недель, в том числе:</b>					
Сентябрь-октябрь: 1-6 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	3	4,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 20%	1, 2, 3, или 4
	ОП	2	3	Комбинированная, 1 трен, силовой направленности: I-II программа x 1-2 круга. Интенсивность: в режиме II - 30%	14, 15, или 16
Октябрь-декабрь: 7-17 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	1,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 20%	7
	ОП	4	6	Комбинированная 2 трен, силовой направленности: I-II программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II - 30%	14, 15, или 16, 17, 18
<b>II Общеподготовительный этап - январь-апрель, 17 недель, в том числе:</b>					
Январь: 18-19 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	1,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 25%	7
	ОП	4	6	Комбинированная, 1-2 трен, силовой направленности: I-II программа x	14, 16, или 20, 17, 18

				2-3 круга, 2-3 трен. Интенсивность: в режиме II - 30%	
Январь-март: 20-29 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	1,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 25%	7
	ОП	4	6,5	Комбинированная, 2 трен, силовой направленности: I -III программа x 2-3 круга, 2 трен. Интенсивность: в режиме II - 32%	14, 15, 16 или 8, 20
Март: 30 неделя. каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	1,5	Техническая, равномерная. Интенсивность в режиме II - 30%	7 или 8
	ОП	4	6	Комбинированная, 2 трен, силовой направленности: II - III программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме II - 30%	14, 15, 17,20 или 18
Апрель: 31-34 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	1,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 30%	7 или 8
	ОП	4	6,5	Комбинированная, 2 трен, силовой направленности: II – III программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме II - 32%	14,15, или 18, 16,20
<b>Специально-подготовительный этап - май-июль - 13 недель</b>					
Май: 35-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	3	5	Техническая, равно- мерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 32%	3,4,5, или 6

	ОП	2	3	Комбинированная, 1 трен, силовой направленности: II- III программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 32%	14, или 20,15, или 16
Июнь-июль: 40-47 недели, летние каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СП	3	5	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 35%	3, 5, или 6, 4, или 7
	ОП	2	3	Комбинированная, 2 трен, силовой направленности: II - III программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 32%	14, или 20,17, или 16
<b>Переходный период: август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия</b>					

## **VII.2. Модели тренировочных занятий (уроков) для групп начальной подготовки**

**Схема урока (основная часть).** Общая характеристика тренировочного занятия. Тренировочные средства и общая продолжительность. Интенсивность. Упражнения. Методические указания.

### **VII.2.1. Подготовительный период**

#### *Урок № 1*

Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля в неподвижном учебном аппарате - 20 мин + гребля в народной лодке - 30 мин. Интенсивность: I зона. Технические упражнения. Общая траектория движения, владение веслами в шлюпке.

#### *Урок № 2*

Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля в учебной лодке-одиночке, 50 мин. Интенсивность: I зона. Технические упражнения. Общая траектория движения, владение веслами, удержание баланса.

### *Урок № 3*

Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля в учебной лодке-одиночке, 50 мин. Интенсивность: I зона, II зона - 10 мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, плотная группировка перед началом гребка, опора ног в подножку на всем гребке.

### *Урок № 4*

Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля в учебной лодке-одиночке, 50 мин. Интенсивность: I зона, II зона - 15 мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, плотная группировка перед началом гребка и горизонтальная тяга.

### *Урок № 5*

Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля в учебной лодке-одиночке, 50 мин. Интенсивность: I зона, II зона - 20 мин. Технические упражнения, ускорения 5-10 гребков, 5-6 раз. Общая траектория движения, горизонтальное движение весла на проводке и заносе, удержание лодки на курсе.

### *Урок № 6*

Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля в бассейне или неподвижном учебном аппарате, 50 мин. Интенсивность: I зона, II зона - 15 мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, плотная группировка перед началом гребка и плотное дотягивание весла в конце.

### *Урок № 7*

Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля в бассейне, 50 мин. Интенсивность: I зона, II зона - 20 мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, опора ног в подножку на всем гребке и удержание усилия на рукоятке весла.

### *Урок № 8*

Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля в народной лодке - 30 мин + силовая подготовка на тренажерах - 20 мин. Гребля - интенсивность: I зона, II зона - 10 мин. Силовая подготовка - 1 прогр. x 1, интенсивность: II зона. Интенсивность упражнений.

### Урок № 9

Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля в народной лодке - 20 мин + силовая подготовка на тренажерах - 30 мин. Гребля - интенсивность: 1 зона, 11 зона - 10 мин. Силовая подготовка - I прогр. x 2, интенсивность: II зона. Интенсивность произвольно упражнения.

### Урок № 10

Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля в бассейне - 30 мин + силовая подготовка на тренажерах - 30 мин. Гребля - интенсивность: I зона, II зона - 10 мин. Силовая подготовка - I прогр. x 2 интенсивность: II зона, интенсивность упражнений. произвольно

### Урок №11

Комбинированная тренировка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, кросс, лыжи, коньки, общеразвивающие упражнения (ОРУ) - 30 мин. ОРУ - интенсивность: I зона, II зона - 10 мин, гребля - интенсивность: I зона, II зона - 15 мин. Технические упражнения. Овладение техническими навыками ОРУ, частичный перенос в греблю.

### Урок № 12

Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков, контроль умения плавать. Спортивные игры, ОРУ - 30 мин + плавание - 20 мин. ОРУ - интенсивность: I зона, II зона - 10 мин плавание - интенсивность: I зона, II зона - 10 мин. Проплыть безостановочно 25 м. Выполнение контрольного норматива по плаванию.

### Урок № 13

Общая подготовка, силовая выносливость. Кросс, ОРУ - 20 мин + силовая подготовка на тренажерах - 30 мин. ОРУ - интенсивность: I зона. Силовая подготовка - I-II прогр. x 2 интенсивность: II зона. Интенсивность упражнений. 10 мин

### Урок № 14

Общая подготовка, силовая выносливость. Кросс, ОРУ - 20 мин + силовая подготовка на тренажерах - 30 мин. ОРУ - интенсивность: I зона, II зона - 10 мин. Силовая подготовка - II - III прогр. x 2 интенсивность: II зона. Интенсивность упражнений. 10 мин

### *Урок № 15*

Общая подготовка, выносливость. Интенсивность: I зона, II зона - 20 мин. Кроссовая подготовка.

### *Урок № 16*

Общая подготовка, выносливость. Легкая атлетика - 50 мин. Интенсивность: I зона, II зона - 30 мин.

### *Урок №17*

Общая подготовка, выносливость. Легкоатлетическая подготовка - 70 мин. Интенсивность: I зона, II зона - 30 мин. Интенсивность упражнений, умение распределить силы на всю тренировку.

### *Урок № 18*

Общая подготовка, силовая выносливость. Силовая подготовка - 30 мин + бег - 20 мин. Бег - интенсивность: I зона. Силовая подготовка - II-III прогр. х 2 интенсивность: II зона. Интенсивность упражнений.

*10 мин*

### *Урок № 19*

Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры - 50 мин. Интенсивность: I зона, II зона - 30 мин. Игровые комбинации. Правила игры, предупреждение травм.

## **VII.2.2. Специально-подготовительный период**

### *Урок № 1*

Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля в неподвижном учебном аппарате - 30 мин + гребля в народной лодке - 30 мин. Интенсивность: I зона, II зона - 20 мин. Технические упражнения. Общая траектория движения.

### *Урок №2*

Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля в учебной лодке-одиночке - 60 мин. Интенсивность: I зона, II зона - 20 мин. Технические упражнения. Общая траектория и ритм движения, умение распределить силы на всю тренировку.

### Урок № 3

Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля в неподвижном учебном аппарате - 20 мин + гребля в учебной лодке-одиночке - 40 мин. Интенсивность: I зона, II зона - 20 мин. Технические упражнения, ускорения 5-10 гребков x 5-6 раз. Общая траектория и ритм движения, удержание лодки на курсе.

### Урок № 4

Специальная подготовка, выносливость, переменная. Гребля в учебной лодке-одиночке - 60 мин. Интенсивность: I зона. Переменно -10 мин x 3 интенсивность: II зона, темп 20-24 гр./мин. Получить навыки 10 мин применения переменного метода.

### Урок № 5

Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля в учебной лодке - двойке или четверке - 70 мин. Интенсивность: I зона, II зона - 30 мин. Совместные технические упражнения. Навыки командной гребли.

### Урок № 6

Специальная подготовка, техническая, владение инвентарем. Гребля в народной лодке - 50 мин. Интенсивность: I зона. Технические упражнения, буксировка лодки вплавь, влезание в лодку из воды, буксировка плавающего человека за лодкой. Свобода обращения с инвентарем и поведения на воде.

### Урок № 7

Специальная подготовка, выносливость, поход. Гребля в учебных лодках - 90 мин. Равномерно 45 мин x 2 интенсивность: I зона. Смена мест. 15-20 мин

Коллективность действий, взаимопомощь, стабильность технических навыков.

### Урок № 8

Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля в народной или учебной лодке одиночке - 30 мин + силовая подготовка - 30 мин. Гребля - равномерно - интенсивность: I зона. Силовая подготовка - II- III прогр. x 2, интенсивность: II зона. Интенсивность нагрузки. 10 мин

### *Урок № 9*

Комбинированная тренировка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, ОРУ - 40 мин + гребля в учебной лодке - двойке или четверке - 30 мин. ОРУ - интенсивность: I зона, II зона - 20 мин, гребля - интенсивность; I зона, II зона - 10 мин. Технические упражнения. Освоение технических навыков спортивных игр и ОРУ, частичный перенос в греблю.

### *Урок № 10*

Общая подготовка, выносливость, двигательные навыки. Кросс, плавание, ОРУ - 30 мин + спортивные игры - 30 мин. ОРУ - интенсивность: I зона, II зона - 10 мин, спортивные игры - интенсивность: I зона, II зона - 10 мин. Игровые комбинации. Правила игры, предупреждение травм.

### *Урок № 11*

Общая подготовка, силовая выносливость. Кросс, спортивные игры, ОРУ - 30 мин + силовая подготовка - 30 мин. ОРУ - интенсивность: I зона. Силовая подготовка - II-III прогр. x 2 интенсивность: II зона. Интенсивность упражнений. *10 мин*

### *Урок № 12*

Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, ОРУ - 70 мин. Интенсивность: I зона, II зона - 30 мин. Игровые комбинации. Правила соревнований, корректность, предупреждение травм.

### *Урок № 13*

Общая подготовка, выносливость, поход. Смешанные передвижения, ОРУ - 90 мин - 100 мин. Смешанные передвижения - 45 мин x 2 интенсивность: I зона, II зона - 20 мин. ОРУ. *15-20 мин*

Коллективность действий, взаимопомощь.

Таблица 7.3

**Программы круговых тренировок развития силовой выносливости групп начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Год обучения		
		1	2	3
		Время выполнения		
		25-30	30-35	35-40
		Отягощение юноши/девушки		
1	2	3	4	5
<b>I программа</b>				
1.	Тяга штанги лежа животом на доске без закрепления и удержании ног, кг	10/5	15/8	20/10
2.	Прыжок вверх с доставанием отметки выше	12/10	12/10	15/12
3.	Подъем туловища лежа на спине с закрепленными ногами	_*	—	—
4.	Круговые движения туловища, стоя с гирей в руках над головой, кг	2/-	2/-	3/2
5.	Жим ногами на тренажере, кг	10/5	15/8	20/10
6.	Растягивание эспандера, кол-во пружин	2/1	2/1	2/1
7.	Подтягивание (девочки - к низкой перекладине)			
8.	Подъем ног лежа на спине	—	—	—
9.	Подъем корпуса лежа на животе	—	—	—
10.	Смена ног в выпаде прыжком	—	—	—
<b>II программа</b>				
1.	Тяга штанги лежа	10/5	15/8	20/10
2.	Прыжок вверх с доставанием отметки	12/10	12/10	15/12

3.	Полюем туловища лежа на спине	–		
4.	Растягивание эспандера	2/1	2/1	2/1
5.	Жим ногами	10/5	15/8	20/10
6.	Подтягивание	–	–	
7.	Подъем туловища и ног одновременно лежа на спине	–	–	–
8.	Приседание со штангой на плечах	5/3	5/3	10/5
9.	Круговые движения туловища стоя с гирей в руках	2	2	2
10.	Подъем ног лежа на спине	-	-	-
<b>III программа</b>				
1.	Тяга штанги лежа	10/5	15/8	20/10
2.	Прыжок вверх с доставанием отметки	12/10	12/10	15/12
3.	Подтягивание	–	–	–
4.	Жим ногами	10/5	15/8	20/10
5.	Растягивание эспандера	2/1	2/1	2/1
6.	Тяга штанги лежа	10/5	15/8	20/10
7.	Подъем туловища и ног одновременно лежа	–	–	–
8.	Круговые движения туловища стоя с гирей в руках	2	2	2
9.	Подъем ног лежа на спине	-	-	-
10.	Отжимание от пола	-	-	-

- «-» - упражнение выполняется без отягощения.

### **VII.3. Учебно-тренировочные группы**

Основная задача учебно-тренировочных групп - обеспечение разносторонней физической подготовленности начинающего гребца на основе планомерного увеличения объема тренировочных нагрузок и подбора средств и методов тренировки, позволяющих осуществить эту подготовку целенаправленно, с учетом специфики академической гребли.

Основное направление в работе - развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, воспитание силовой выносливости, изучение и закрепление основ техники гребли, приобретение тактического опыта.

Годичный цикл подготовки учебно-тренировочных групп делится на подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Распределение тренировочных нагрузок, средств общей, специальной подготовки и теоретических занятий по годам, периодам и этапам обучения осуществляется следующим образом;

Таблица 7.4

**Подготовительный период сентябрь-май (1-й год обучения)**

Месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировок			
		Кол-во тренировок	Продолжительность, ч	Метод, Интенсивность	Урок №
<b>I этап - Общеподготовительный -- сентябрь-март, 30 недель, в том числе:</b>					
Сентябрь-октябрь: 1-8 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	4	7,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 25%	1, 2, 3, 4
	ОП	2	4	Комбинированная, 1 трен, силовой направленности: I программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II - 32%	14, 16
Ноябрь-декабрь: 9-17 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	2	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 25%	8
	ОП	5	9,5	Комбинированная, 2 трен, силовой направленности: I - II программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II - 32%	14, 15, 16, 17, 20
Январь: 18-19 недели. зимние каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	2	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 30%	8 или 6
	ОП	5	9,5	Комбинированная, 3-4 трен, силовой направленности: II -III программа x 2 круга, 3-4 трен. Интенсивность: в режиме II - 30%	14, 20, или 15, 16, 17, или 14, 18
Январь-март: 20-29 недели,	СП	1	2	Техническая, равномерная. Интенсивность:	8 или 9

недельный цикл содержит тренировки:				в режиме II - 30%	
	ОП	5	10	Комбинированная, 2 трен, силовой направленности: II – III программа x 2-3 круга, 2 трен. Интенсивность: в режиме II - 35%	14,16,17 18,20
Март: 30 неделя, каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	2	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II -	7
	ОП	5	9,5	Комбинированная, 2-3 трен, силовой направленности: II - III программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме II -	14, 15, 16, 17, или 18, 17, или 20
<b>II этап - специально-подготовительный - апрель-май, 9 недель:</b>					
Апрель: 31-34 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	2	4	Техническая, равномерная и переменная Интенсивность: в	7, 8 или 10
	ОП	4	8	Комбинированная, 2 трен, силовой направленности: II-III программа x 2-3 круга.	14, 15, или 18, 16,20
Май: 35-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	4	8	Техническая, равномерная и переменная Интенсивность: в режиме II - 35%	3, 4, 6, 10 или 11
	ОП	2	4	Комбинированная, 1 треп, силовой направленности: II-III программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме II -	16 или 17,20
<b>Соревновательный период</b>					
Июнь-июль: 40- 47 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	4	9	Равномерная и переменная, 3 трен, технические. Интенсивность: в режиме II -	1, или 2, 3, 4, или 5, 6, или
	ОП	2	3	Комбинированная, 2 трен, силовой направленности: III программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II -	15 или 12, 11
<b>Переходный период: август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия</b>					

Таблица 7.5

**Подготовительный период  
сентябрь – май (2-й год обучения)**

Месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировок			
		Кол-во тренировок	Продолжительность, ч	Метод, интенсивность	Кол-во тренировок
<b>I этап - Общеподготовительный - сентябрь-март, 30 недель:</b>					
Сентябрь-октябрь: 1-8 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	6	11,5	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 30%	1,2,3, 4,5, 10
	ОП	2	4	Комбинированная, 1 трен, силовой направленности: II программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме II - 35%	14, или 20, 16, или 17
Ноябрь-декабрь: 9-17 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	2	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 30%	3 или 8
	ОП	7	13,5	Комбинированная, 2 трен, силовой направленности: II-III программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме II - 35%	14, 15, 16, 17, 20, 18, 17
Январь: 18-19 недели, каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СП	2	3,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 32%	8, 7 или 6
	ОП	6	12,5	Комбинированная, 2-3 трен, силовой направленности: II- III программа x 2-3 круга, 3-4 трен., лыжная подготовка. Интенсивность: в режиме II - 40%	14, или 20, 15, 18, 17, 18, или 16, 14
Январь-март: 20-29	СП	2	4	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II -	8, 7, или 9

недели, недельный цикл содержит	ОП	6	12	Комбинированная, 2 трен, силовой направленности: II- III программа x 2-3 круга, 2-3 трен. - лыжи. Интенсивность: в режиме	14,16, 17,18, 20,15, или 18
Март: 30 неделя, каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СИ	2	3	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 40%	7,8
	ОП	6	12,5	Комбинированная, 2-3 трен, силовой направленности: III программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 35%	14. 20, 15,16, или 18, 17,14, или 20
<b>II этап - специально-подготовительный - апрель-май, 9 недель, в том числе:</b>					
Апрель: 31-34 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	3	6	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 40%	7, 8, или 2, или 8, 10
	ОП	5	10	Комбинированная, 2 трен, силовой направленности: III программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 40%	14,15, 16,18, 20
Май: 35-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	6	12	Равномерная, 3 трен. технические, 2 трен, переменные. Интенсивность: в режиме II - 40%	3,10,5, 10,4,11
	ОП	2	4	Комбинированная, 1 трен, силовой направленности: III программа x 3 круга.	17,20
<b>Соревновательный период</b>					
Июнь-июль: 40-47 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	6	12,5	Равномерная и переменная, 3 трен, технические, равномерные, 1 повторная трен. или соревнования в 3 недели. Интенсивность: в режиме	2, или 3, 9, 4, или 5, 6, 7, 3, или 8
	ОП	2	3	Комбинированная, 1-2 трен, силовой направленности: III—IV программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме III - 40%	11,12 или 15
<b>Переходный период: август 48-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия</b>					

Таблица 7.6

## Подготовительный период сентябрь-май (3-й год обучения)

Месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировок			
		Кол-во тренировок	Продолжительность, ч	Метод, интенсивность	Кол-во тренировок
<b>1 этап - Общеподготовительный - сентябрь-март, 30 недель, в том числе:</b>					
Сентябрь-октябрь: 1-8 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	6	13,5	Равномерная и переменная, 3 трен технические. Интенсивность: в режиме II - 45%	1 или 3, 5,6,10. 11
	ОП	2	4	Комбинированная, 1 трен, силовой направленности: II программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 45%	16 или 17,20
Ноябрь-декабрь: 9- 17 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	2	5	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 45%	3, 5 или 7
	ОП	6	12,5	Комбинированная, 2 трен, силовой направленности: II - III программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 45%	14,15, 16,17, 18,20

Январь: 18-19 недели, каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СП	2	4	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 45%	7, 8 или 9
	ОП	6	14	Комбинированная, 2-3 трен, силовой направленности: II - III программа x 3 круга, 5 трен.-бег. Интенсивность: в режиме II - 40%	14, 20, 18, 17, 16, или 20, 15, или 21
Январь-март: 20-29 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	2	4	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 45%	7, 8, или 9, или 10
	ОП	6	14	Комбинированная. 2 трен, силовой направленности: II-III программа x 3 круга, 2-3 трен. - лыжи. Интенсивность: в режиме II - 45%	21, 16, 18, 15, 20
Март: 30 неделя, каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СП	2	4	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 45%	7,8,9
	ОП	6	13,5	Комбинированная, 2-3 трен, силовой направленности: II—IV программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 40%	14,20. 16, 17, 15,18 или 2!

<b>II этап - специально-подготовительный - апрель-май, 9 недель, в том числе:</b>					
Апрель: 31-34 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	3	6	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 45%	7, 8, или 10,11
	ОП	5	12	Комбинированная, 2 трен, силовой направленности: IV программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 45%	16,17, 18,20, 21
Май: 35-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	6	14	Равномерная, 2 трен. технические, 2 трен. переменные, 1 трен, повторная в 2 нед., если нет соревнований. Интенсивность: в режиме II - 45%	5,6, 10,11, 12,13
	ОП	2	4	Комбинированная, 1 трен, силовой направленности: III- IV программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 45%	17,21
<b>Соревновательный период</b>					
Июнь-июль: 40-47 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	6	14	Равномерная и переменная, 2 трен, технические, равномерные, 1 повторная трен, или соревнования и 3 пед. Интенсивность: в режиме II - 45%, III -1%	2,3,9, 7, 5, или 6, 4, или 3, 8, или 10

	ОП	2	3,5	Комбинированная, 1 трен, силовой направленности: III -IV программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 45%	
<b>Переходный период:</b> август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия					

*Таблица 7.7*

**Подготовительный период  
сентябрь—апрель (4-й год обучения)**

Месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировок			
		Кол-во тренировок	Продолжительность, ч	Метод, интенсивность	Кол-во тренировок
<b>I этап - Общеподготовительный - сентябрь-март, 30 недель, в том числе:</b>					
Сентябрь-ноябрь 1-12 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	6	13,5	Равномерная и переменная, 2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II - 50%	1 или 5, 6,10, 13,11
	ОП	3	6	Комбинированная, 1-2 трен, силовой направленности: II-III программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 50%	14,16 или 17, 21

Декабрь: 13-17 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	2		Технические, равномерные и переменные. Интенсивность: в режиме II - 50%	8 или 7, 9
	011	7	14,5	Комбинированная, 2-3 трен, силовой направленности: II-III программа x 3-4 круга. Интенсивность: в режиме II - 50%	14,16, 17,18, 19,20, 21
Январь: 18-19 недели, каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СП	2	4	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 50%	7, или 8, 9, или 1
	ОП	7	16	Комбинированная, 2-3 трен, силовой направленности: III—IV программа x 3-4 круга, 4-5 трен. - бег. Интенсивность: в режиме II - 45%	14.20, 18,17, или 20, 15,21, 19
Январь-март: 20-29 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	2	4	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 50%	7,8, или 9
	ОП	7	16	Комбинированная, 2-3 трен, силовой направленности: III —IV программа x 3—4 круга, 3-4 трен. - бег. Интенсивность: в режиме II - 45%	20, 16, 21,18, 19

Март: 30 неделя, каникулы. недельный цикл содержит тренировки:	СП	3	5	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 50%	7,8,9
	ОП	6	14,5	Комбинированная, 2-3 трен, силовой направленности: III—IV программа х 3-4 круга. Интенсивность: в режиме II - 45%	20,17, или 21, 18,16, 17,21, или 17
<i>Примечание.</i> В подготовительном периоде, в сентябре-марте, 1 трен, силовой направленности в две недели можно проводить по программе развития абсолютной силы.					
<b>Специально-подготовительный этап</b>					
Апрель: 31-35 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	7	14	Равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II -50%, III- 1%	3 или 4, 10,13, 11,12
	ОП	2	6	Комбинированная, 1-2 трен, силовой направленности: III —IV программа х 3-4 круга. Интенсивность: в режиме II - 50%	17,20, или 21
<b>Соревновательный период: май-июль</b>					
Май: 36-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	7	15	Равномерная и переменная, 2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II - 50%, III -IV-1%	2,3,4, 5, 6, 7, 9,10

	ОП	2	5	Комбинированная, 1 трен, силовой направленности: III- IV программа х 3-4 круга. Интенсивность: в режиме II - 50%	13 или 14.15
Июнь-июль: 40-47 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	7	15,5	Равномерная и переменная. 2 трен, технические, равномерные, 1 трен, повторная или соревнования в 2 нед. Интенсивность: в режиме II- 50%, III-IV- 1%	2 или 3, 4,5,9, 6, 7, 8, 10
	ОП	2	4	Комбинированная, 1 трен, силовой направленности: III -IV программа к 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 50%	13, или 14,15
<b>Переходный период:</b> август: 48- 52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия					

## **VII.4. МОДЕЛИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ (УРОКОВ) ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП**

### **VII.4.1. Подготовительный период**

#### *Урок № 1*

Специальная подготовка, техническая равномерная. Гребля в неподвижном учебном аппарате - 30 мин + гребля в учебной или народной лодке-одиночке - 40 мин. Интенсивность; Т зона, II зона - 20 мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, плотная группировка перед началом гребка.

#### *Урок № 2*

Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля в учебной лодке-одиночке - 70 мин. Интенсивность; I зона, II зона - 10-20

мин. Технические упражнения. Общая траектория и ритм движения, горизонтальная тяга и занос весла, амплитуда движений.

### *Урок № 3*

Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля в учебной лодке-одиночке - 80 мин. Интенсивность: I зона, II зона - 20-30 мин, интервал - произвольно. Технические упражнения. Общая траектория и ритм движения, удержание лодки на курсе.

### *Урок № 4*

Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля в учебной лодке - двойке или четверке - 80 мин. Интенсивность: I зона, II зона - 20-30 мин, интервал - произвольно. Технические упражнения. Общая траектория и ритм движений, навыки командной гребли, зрительный контроль совместимости.

### *Урок № 5*

Специальная подготовка, техническая, быстрота, переменная. Гребля в гоночной лодке-одиночке - 90 мин. Интенсивность: I зона, II зона - 20-30 мин, интервал - произвольно. Технические упражнения, ускорения – 6-8 гр. x 5-8 темп до предельного. Общая траектория и ритм произвольно движения, плотная группировка перед началом гребка, опора ног в подножку на всем гребке.

### *Урок № 6*

Специальная подготовка, техническая, быстрота, переменная. Гребля в гоночной лодке-двойке или четверке - 90 мин. Интенсивность; I зона, II зона - 10-30 мин. Технические упражнения, ускорения - 6-10 гр. x 5-8 темп до предельного. произвольно

Общая траектория и ритм движения, навыки командной гребли, гребля без зрительного контроля.

### *Урок № 7*

Специальная подготовка, техническая, переменная. Гребля в бассейне или неподвижном учебном аппарате - 70-90 мин. Интенсивность; I зона, II зона - 10-30 мин, интервал - произвольно. Технические упражнения. Общая траектория и ритм движения, стабильность двигательного навыка.

### Урок № 8

Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная. Гребля в бассейне, неподвижном учебном аппарате, народной или учебной лодке - 70-90 мин. Интенсивность: I зона. Равномерно – 30-40 мин, интенсивность: II зона, темп 20-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность двигательного навыка.

### Урок № 9

Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная. Гребля в бассейне, неподвижном учебном аппарате, народной или учебной лодке - 80-90 мин. Интенсивность; I зона. Равномерно-40-60 мин, интенсивность: II зона, темп 20-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность двигательного навыка, распределение усилий на всю тренировку.

### Урок № 10

Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная. Гребля в гоночной лодке - 80 -90 мин. Интенсивность: I зона. Равномерно - 70-80 мин или 40 мин x 2 интенсивность: II зона, темп 22-24 гр./мин.

*10 мин*

### Урок № 11

Специальная подготовка, основная выносливость, переменная. Гребля в гоночной лодке - 70-80 мин. Интенсивность: I зона. Переменно - 10 мин x 4-6 интенсивность: II зона, темп 23-25 гр./мин.

*5 мин*

Интенсивность: чередования интенсивной и спокойной работы.

### Урок № 12

Специальная подготовка, скоростная выносливость, переменная. Гребля в гоночной лодке - 70-80 мин. Интенсивность: I зона, II зона - 60 мин, темп 22-24 гр./мин. Переменно - 8 мин x 3-4 интенсивность: III зона, темп 24-26 гр./мин.

*10 мин*

Интенсивность; чередование интенсивной и спокойной работы.

### Урок № 13

Специальная подготовка, силовая выносливость, равномерная. Гребля в гоночной лодке с гидротормозителем - 70-90 мин. Интенсивность: I зона. Равномерно - 40-60 мин, интенсивность: II зона, темп 20-22 гр./мин.

Общая траектория движения, удержание усилия на рукоятке весла на всем гребке.

#### *Урок № 14*

Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля в народной или учебной лодке или в бассейне - 40 мин + силовая подготовка на тренажерах - 50 мин. Гребля - интенсивность: I зона, II зона - 20 мин. Силовая подготовка - II-III прогр.х2-3 круга  
интенсивность: II зона. 10 мин

Интенсивность упражнений.

#### *Урок № 15*

Комбинированная тренировка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, кросс, лыжи, ОРУ - 50 мин + гребля в бассейне, учебной или народной лодке - 40 мин. ОРУ - интенсивность: I зона, II зона - 20 мин, гребля - интенсивность: I зона, II зона - 20 мин. Технические упражнения. Овладение техническими навыками ОРУ, частичный перенос в греблю.

#### *Урок № 16*

Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, ОРУ - 50 мин + плавание - 40 мин. ОРУ и плавание - интенсивность: I зона, II зона - 15 мин. Технические упражнения. Овладение техническими навыками.

#### *Урок №17*

Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, ОРУ - 70-90 мин. Интенсивность: I зона, II зона - 20-30 мин. Игровые комбинации. Овладение техническими навыками спортивных игр. Правила игры.

#### *Урок № 18*

Общая подготовка, общая выносливость. Кросс, ОРУ, плавание - 70-90 мин, интенсивность: I зона. Равномерно - 30-60 мин, интенсивность: II зона. Интенсивность, овладение техникой применяемых упражнений.

#### *Урок № 19*

Общая подготовка, общая выносливость. Кросс, ОРУ, плавание - 90-120 мин. Интенсивность: I зона. Равномерно - 40-50 мин х 2  
интенсивность: II зона. 15 мин

Интенсивность, совершенствование техники применяемых упражнений.

### *Урок № 20*

Общая подготовка, силовая выносливость, круговая. Кросс, ОРУ, силовая подготовка - 70-90 мин. Интенсивность: I зона.

Силовая подготовка - I—III прогр. х 2-3 круга интенсивность: II зона.  
10 мин

Интенсивность упражнений.

### *Урок № 21*

Общая подготовка, силовая выносливость, круговая тренировка. Кросс, ОРУ, силовая подготовка - 90-120 мин. Интенсивность: I зона.

Силовая подготовка - II—IV прогр. х 3-4 круга интенсивность: II зона.  
10 мин

Интенсивность упражнений.

## **VII.4.2. Соревновательный период**

### *Урок № 1*

Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля в гоночной лодке - 70-90 мин. Интенсивность: I зона, II зона - 20-30 мин. Технические упражнения. Общая траектория и ритм движения, свободное владение инвентарем.

### *Урок № 2*

Специальная подготовка, техническая, переменная. Гребля в гоночной лодке - 70-90 мин. Интенсивность: I зона, II зона - 20-30 мин. Смена темпа и ритма, разучивание старта. Свобода смены темпа и ритма гребли, общая структура старта,

### *Урок № 3*

Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля в неподвижном учебном аппарате - 30 мин + гребля в гоночной лодке - 40-60 мин. Интенсивность: I зона, II зона - 20-30 мин. Технические упражнения. Общая траектория и ритм движения, общая свобода движений.

### *Урок № 4*

Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная. Гребля в гоночной лодке - 70-90 мин. Интенсивность: I зона. Равномерно - 40-60 мин, интенсивность: II зона, темп 22-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность техники.

### Урок № 5

Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная. Гребля в гоночной лодке - 80-100 мин. Интенсивность: I зона. Равномерно - 70-80 мин или  $\frac{40 \text{ мин} \times 2}{10 \text{ мин}}$  интенсивность: II зона, темп 22-24 гр./мин.

$\frac{40 \text{ мин} \times 2}{10 \text{ мин}}$

Интенсивность, стабильность техники.

### Урок № 6

Специальная подготовка, основная выносливость, переменная. Гребля в гоночной лодке - 80-100 мин. Интенсивность; I зона. Переменно -  $\frac{10 \text{ мин} \times 6-8}{2 \text{ мин} \ 2 \text{ мин}}$  или  $\frac{10 \text{ мин} \times 4-5}{10 \text{ мин}} \times \frac{2}{2}$  ,

$\frac{10 \text{ мин} \times 6-8}{2 \text{ мин} \ 2 \text{ мин}}$

$\frac{10 \text{ мин} \times 4-5}{10 \text{ мин}} \times \frac{2}{2}$  ,

интенсивность: II зона, темп 22-24 гр./мин. Интенсивность, чередование интенсивной и спокойной работы.

### Урок № 7

Специальная подготовка, скоростная выносливость, переменная. Гребля в гоночной лодке 70-80 мин. Интенсивность: I зона, II зона - 60 мин, темп 22-24 гр./мин. Переменно -  $\frac{6-8 \text{ мин} \times 3-4}{10 \text{ мин}}$  интенсивность: III зона, темп 24-26 гр./мин.

$\frac{6-8 \text{ мин} \times 3-4}{10 \text{ мин}}$

Интенсивность, стабильность техники.

### Урок № 8

Специальная подготовка, скоростная выносливость, повторная. Гребля в гоночной лодке - 70-90 мин. Интенсивность: I зона, II зона - 60 мин, темп 22 24 гр./мин. Повторное (2-4 раза) руление по соревновательной дистанции с интенсивным (зона IV) прохождением поочередно стартового, финишного и среднего отрезка 500 м, темп 28-32 гр./мин. Чередование отрезков, стабильность техники, распределение усилий.

### Урок №9

Специальная подготовка, силовая выносливость, равномерная. Гребля в гоночной лодке с гидротормозителем или по номерам - 70-90 мин. Интенсивность: I зона. Равномерно 30-50 мин или интенсивность: II зона, темп 21-23 гр./мин. Общая траектория движения, удержание усилия на рукоятке весла на всем гребке.

### Урок № 10

Специальная подготовка, быстрота, переменная. Гребля в более быстрой гоночной лодке - 60-70 мин. Интенсивность: I зона, II зона - 40-50 мин, темп 22-24 гр./мин. Произвольные ускорения (6-12 раз) до 10-12 гребков, темп предельный. Быстрое нарастание усилия при ускорении, стабильность общей траектории движения, скорость лодки.

### Урок № 11

Комбинированная, силовая выносливость. Гребля в гоночной лодке с гидротормозителем - 40 мин + силовая подготовка на тренажерах - 40 мин.

Гребля - интенсивность; I зона, II зона - 30 мин. Силовая подготовка - II -IV прогр. x 2 круга интенсивность: II зона. Интенсивность упражнений.

10 мин

### Урок № 12

Комбинированная, техническая, равномерная. Силовая подготовка на тренажерах - 40 мин + гребля в гоночной лодке - 40 мин. Гребля - интенсивность: I зона, II зона - 30 мин. Силовая подготовка - I- IV проф. x 2 круга интенсивность: II зона.

10 мин

Перенос силовых качеств на технику гребли.

### Урок № 13

Общая подготовка, силовая выносливость. Силовая подготовка на тренажерах - 80-90 мин. Интенсивность: I зона. Силовая подготовка -

I- IV прогр, x 2 круга ,  $\frac{2}{15}$  мин или I—IV прогр. x 2-4 круга  
10 мин 15 мин 10 мин

интенсивность: II зона. Интенсивность упражнений.

### Урок №14

Общая подготовка, повторные напряжения. Бег, ОРУ, упражнения на тренажерах - 60-70 мин. Интенсивность: I зона. Повторные усилия: тяга лежа, рывок, подрыв 5-7 движ. x 10 под. интенсивность: II зона.

2-4 мин

Интенсивность упражнений.

### Урок № 15

Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, бег, ОРУ, плавание - 60-90 мин. Интенсивность: I зона, II зона - 30-50 мин. Игровые комбинации. Правила, игры, технические навыки.

Таблица 7.8

**Программы круговых тренировок развития силовой выносливости  
для учебно-тренировочных групп**

п/п	Упражнения	Год обучения			
		1	2	3	4
		Время выполнения упражнений, с			
		40-45	1 45-50	50-6(1	61
		Отягощение - юноши/девушки			
1	2	3	4	5	6
<b>I программа</b>					
1.	Тяга штанги лежа животом на доске без закрепления и удержания ног, кг	25/12	30/15	35/20	35/20
2.	Прыжок вверх с доставанием отметки выше пальцев поднятой руки, см	15/12	18/14	20/16	20/16
3.	Круговые движения туловища стоя с гирей в руках, кг	3/2	5/3	10/5	10/5
4.	Растягивание эспандера, кол-во пружин	3/2	3/2	4/3	4/3
5.	Подрыв штанги до груди, кг	10/5	15/8	25/12	35/15
6.	Подтягивание (девочки - к низкой перекладине)	-	-	-	-
7.	Подъем туловища и ног одновременно лежа на спине	-	-	-	-
8.	Отжимание от пола	-	-	-	-
9.	Приседание со штангой на плечах, кг	10/5	10/5	12/8	12/8
10.	Подъем ног лежа на спине	-	-	-	-
<b>II программа</b>					
1.	Тяга штанги лежа	25/10	30/15	35/20	35/20
2.	Прыжок вверх с доставанием отметки	15/12	18/14	20/16	20/16
3.	Подъем туловища и ног одновременно лежа на спине				
4.	Растягивание эспандера	3/2	3/2	4/3	4/3
5.	Подъем ног лежа на спине	-	-	-	-
6.	Подтягивание	-	-	-	-

7.	Прыжок вверх с доставанием отметки	15/12	18/14	20/16	20/16
8.	Отжимание от пола	-	-	-	-
9.	Подрыв штанги	10/5	15/8	25/12	35/15
10.	Жим ногами на тренажере, кг	25/15	30/20	40/25	45/30
<b>III программа</b>					
1.	Тяга штанги лежа	25/10	30/15	35/20	35/20
2.	Прыжок вверх с доставанием отметки	15/12	18/14	20/16	20/16
3.	Круговые движения туловища стоя с гирей	3/2	5/3	10/5	10/5
4.	Растягивание эспандера	3/2	3/2	4/3	4/3
5.	прыжок штанги	10/5	15/8	25/12	35/15
6.	Прыжок вверх с доставанием отметки	15/12	18/14	20/16	20/16
7.	Тяга штанги лежа	25/10	30/15	35/20	35/20
8.	Растягивание эспандера	3/2	3/2	4/3	4/3
9.	Жим штанги лежа	10/5	10/5	12/10	12/10
10.	Подъем туловища лежа на спине	-	-	-	-
<b>IV программа</b>					
1.	Тяга штанги лежа	25/10	30/15	35/18	40/20
2.	Прыжок вверх с доставанием отметки	15/12	18/14	20/16	20/16
3.	Круговые движения туловища стоя с гирей	3/2	5/3	10/5	10/5
4.	Растягивание эспандера	3/2	3/2	4/3	4/3
5.	Подъем туловища и ног одновременно				
6.	Тяга штанги лежа	25/10	30/15	35/18	40/20
7.	Смена ног в выпаде прыжком со штангой на плечах или в руках	5/3	5/3	10/5	10/5
8.	Рывок	10/5	15/8	25/12	35/15
9.	Жим лежа	10/5	10/5	15/10	20/15
10.	Подъем туловища лежа на спине	-	-	-	

«-» - упражнение выполняется без отягощения

## VII.5. Группы спортивного совершенствования

Основная задача групп спортивного совершенствования - завершение базовой подготовки спортсменов, создание предпосылок для последующего достижения высоких результатов.

Основное направление в работе - дальнейшее развитие общей и силовой подготовки, абсолютной силы, развитие специальной выносливости, совершенствование технического и тактического мастерства, стойкости к сбивающим факторам, освоение возрастающих объемов тренировочных нагрузок и доведение их до величин, характерных для периода достижения высших спортивных результатов.

Распределение тренировочных нагрузок, средств общей, специальной подготовки и теоретических занятий по годам, периодам и этапам обучения для групп спортивного совершенствования осуществляется следующим образом

*Таблица 7.9*

### Подготовительный период сентябрь-апрель (1-й год обучения)

Месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировок			
		Кол-во тренировок	Продолжительность, ч	Метод, интенсивность	Урок №
<b>I этап - Общеподготовительный - сентябрь-март, 30 недель, в том</b>					
Сентябрь-ноябрь: 1-12 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	7	15.5	Равномерная и переменная, 2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II – 55 %, III- 1%	1,2,6,3 или 4, 6 10.8
	ОП	3	6	Комбинированная, 1-2 трен, силовой направленности: I-II программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II – 55 %	13,14, или 15, или 16, 19, или 20

Декабрь: 13-17 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	3	7	Технические, равномерные и переменные. Интенсивность: в режиме II – 55 %	1,4,5, 6,9
	ОП	7	14,5	Комбинированная. 2—3 трен, силовой направленности: I-II программа к 3-4 круга. Интенсивность: в режиме II - 55%	13,14, 15,17, 19, или 20
Январь: 18-19 недели, каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СП	3	6	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность в режиме II - 55%	2,4, 5 или 6, 9
	ОП	7	16	Комбинированная, 2-3 трен, силовой направленности: II-III программа х 3-4 круга, 5 трен. - бег. Интенсивность: в режиме II - 50%	13,19, 17, или 18,14, 20,17, или 19
Январь-март: 20-29 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	3	6	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 55%	4, 5, 6,9
	ОП	7	16	Комбинированная, 2-3 трен, силовой направленности: II-III программа х 3-4 круга, 3-4 трен. -бег. Интенсивность: в режиме II - 55%, III - 0,5%	13,14, или 16, 14,17, 18, или 20. 17

Март: 30 неделя. каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СП	4	7	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: а режиме II - 55%	4. 5. 6. 9 или 10
	ОП	6	14,5	Комбинированная, 2-3 трен, силовой направленности: III программа x 3 круга. Интенсивность: - в режиме II - 50%	13,19,15, 16, или 17,19, или 18, 14, или 20,17
<b>II этап - специально-подготовительный - апрель, 4 педели, в том числе:</b>					
Апрель: 31-34 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	8	16	Равномерная и переменная, 2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II - 55%, III -1%	1,6,12, 8,10, 11,22
	ОП	3	6	Комбинированная, 1-2 трен, силовой направленности: IV программа x 4 круги. Интенсивность: в режиме II - 55%	13,16

<b>Соревновательный период: май-июль, 13 недель, в том числе:</b>					
Май: 35-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	8	17	Равномерная и переменная. 2 трен, технические, 1 трен, повторная или соревнования в 2 недели, Интенсивность: в режиме II - 55%. III-IV - 2%	1,2,3,4, или 5, 6, или 10, 3, 7, или 8,9
	ОП	2	5	Комбинированная, 1 трен, силовой направленности: IV программа x 4 круга. Интенсивность: в режиме II - 55%	13, или 14, или 16,17
Июнь-июль: 40-47 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	8	17,5	Равномерная и переменная. 2 трен, технические, равномерные, 1 трен, повторная или соревнование. Интенсивность: в режиме II-55%, III-IV-2%	1 или 2, 3, 10, 4, или 5, 6, 7, 8, 3, 11,9
	ОП	2	4	Комбинированная, 1 трен, силовой направленности: IV программа x 4 круга. Интенсивность: и режиме II - 55%	13, или 14, или 16,17
<b>Переходный период август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия</b>					

Таблица 7.10

## Подготовительный период сентябрь-апрель (2-й год обучения)

Месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировок			
		Кол-во тренировок	Продолжительность, ч	Метод, интенсивность	Урок №
<b>I этап - Общеподготовительный - сентябрь-март, 30 недель, в том числе:</b>					
Сентябрь-ноябрь: 1-12 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	8	17,5	Равномерная и переменная, 2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II - 60%, III - 1%	1,2,6,3, или 4, 6, 10, или 11,7,8, 6
	ОП	3	6	Комбинированная, 1-2 трен, силовой направленности: I-II программа x 4 круга. Интенсивность: в режиме II - 60%	13,14, или 15, или 16, 19, или 20
Декабрь-январь: 13-19 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП		9	Равномерные и переменные, 2 треп, технические. Интенсивность: в режиме II - 60%, III - 0,5%	2,3,5, 6, 5, 9
	ОП	6	14,5	Комбинированная, 2-3 трен, силовой направленности: II-III программа x 4 круга, Б-А тренировки - лыжи. Интенсивность: в режиме II - 60%	13, или 20,14, или 15, или 16, 17,19, 18,17
Январь-февраль: 20-24 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	4	8	Равномерная и переменная, 2 треп, технические. Интенсивность: в режиме II - 60%	2 3 5 6,9

	ОП	7	16	Комбинированная, 2-3 трен, силовой направленности: III—IV программа % 4 круга, 5-6 трен. - лыжи. Интенсивность: в режиме II-60%, III-0,5%	13,14, или 16, 17,19, 19, или 20,17, или 18
Февраль-март: 25-30 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	4	8	Равномерная и переменная, 2 трен, технические. Интенсивность в режиме II - 60%	4, 5, 5, 6, У
	ОП	7	16	Комбинированная, 2-3 трен, силовой направленности: III—IV программа x 4 круга, 3-4 трен. - лыжи. Интенсивность: в режиме II - 60%	13, или 20, 14, или 15, или 16, 19,17, 18,19, 17
<b>II этап специально-подготовительный - март-апрель</b>					
Апрель: 31-34 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	8	18	Равномерная и переменная, не более 1 трен, повторной или интервальной, 2 трек. технические. Интенсивность: в режиме II-60%, III- 1%	1,6,12, 7, 8, 10, 11,6,22
	ОП	3	6	Комбинированная, 1-2 треп, силовой направленности: III-IV программа x 4 круга. Интенсивность: в режиме II - 60%	13, или 20,16, или 17, 21

<b>Соревновательный период: май-июль, 13 недель, в том числе:</b>					
Май 35-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	9	19	Равномерная и переменная, не более 1 повторной. 2 трен. технические. Интенсивность: в режиме II-60%, III-IV-2%	1,2,3,7, или 8, 4, 5, 6, или 10,9
	ОП	2	5	Комбинированная, 1 трен, силовой направленности: IV программа x 4 круга. Интенсивность: в режиме II - 60%	13, или 14, или 16,17
Июнь-июль: 40-47 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	10	18,5	Равномерная и переменная. 1 трен. повторная или интервальная, если нет соревнований, 2 трен. технические. Интенсивность: в режиме II - 60%, III-IV-2%	1,2,3,4, 4, или 5, 7, 6, или 10,3,8, 11,12.9
	ОП	2	5	Комбинированная, 1 трен, силовой направленности: IV программа x 4 круга. Интенсивность: в режиме II - 60%	13, или 14, или 16,17
<b>Переходный период: август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия</b>					

**Подготовительный период сентябрь-апрель  
3-й год обучения**

Месяцы	Вид подгото- товки	Недельный цикл тренировок			
		Кол-во трени- ровок	Продол- житель- ность, ч	Метод, интенсивность	Урок №
<b>І этап - Общеподготовительный - сентябрь-март, 30 недель, в том числе:</b>					
Сентябрь-ноябрь, 1-12 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	9	21,5	Равномерная и переменная, 2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II-70%, III 1%	2, 3, или 4,6,10, 7, 8, 9, 6,6,11, или 12
	ОП	3	6	Комбинированная, 1-2 трен, силовой направленности: II-III программа x 4 круга. Интенсивность: в режиме II -70%	13,14, или 16, 19, или 20
Декабрь-январь, 13-20 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	6	13	Равномерная и переменная, 2-3 трен, технические. Интенсивность: в режиме II - 70%	2,3,5,5, 6, 9, 5
	ОП	6	14,5	Комбинированная, 2-3 трен, силовой направленности: II -IV программа x 4 круга, 3-4 трен. Интенсивность: в режиме II - 70%	13, или 20,15, или 16, 17,19, 18, 17
Январь-февраль: 21-23 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	6	13	Равномерная и переменная, 2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II - 70%	2, 3, 5, 6, 9,5

	ОП	6	14	Комбинированная, 2-3 трем, силовой направленности III-IV программа x 4 круга, 3-4 трен. – бег. Интенсивность: в режиме II-70%, III-1%	13,19, 14, или 16,17, или 18, 19,17, 9, или 20
Февраль-март: 24-30 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	5	10	Равномерные и переменные, 2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II-70%, III- 1%	4,5,5, 6,9,5
<b>II этап – специально-подготовительный - март-апрель</b>					
Март-апрель: 30-34 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	9	22	Равномерные и переменные, не более 1 трен. интервальной или повторной, 2 трен. технические. Интенсивность: в режиме II - 70%, III - 1 %	2, 6, 6, 11,7,8, 10,6,12, 22
	ОП	3	6	Комбинированная, 1-2 трен, силовой направленности: IV-V программа x 4-5 кругов. Интенсивность: в режиме II - 70%	16, или 18, 19, или 20, 21

<b>Соревновательный период: май-июль, 13 недель, в том числе:</b>					
Май: 35-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	10	23	Равномерная и переменная, не более 1 трен. повторной или интервальной, 1 трен. техническая. Интенсивность: в режиме II - 70%, III-IV - 2%	1,2,3,4, 6, 7, или 8,4,3, 10,9
	ОП	2	5	Комбинированная, 1 трен, силовой направленности: IV-V программа x 4-5 кругов. Интенсивность: в режиме II - 70%	15, или 16,17
Июнь-июль:	СП	10	22,5	Равномерная и переменная, 1 трен. повторная или интервальная, 1 трен. техническая. Интенсивность: в режиме II-70%, III-2%	1, или 2, 3,4,7,4, или 5, 6, 3,8,10, или 11, 12,9
40-47 недели. недельный цикл содержит тренировки:					
<b>Переходный период: август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия</b>					

## **VII.5. МОДЕЛИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ (УРОКОВ) ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

### **VII.5.1. Подготовительный период**

#### *Урок № 1*

Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля в гоночной лодке-одиночке или бассейне - 80—100 мин. Интенсивность: I зона, II зона - 30-40 мин. Технические упражнения. Ускорения по 6-10 гребков произвольно, темп предельный. Общая траектория и ритм движения, корректировка ошибок.

#### *Урок № 2*

Специальная подготовка, техническая, равномерная. Интенсивность: I зона, II зона - 30-50 мин. Технические упражнения. Общая траектория и ритм движения, совместная работа в командных лодках. Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля в гоночной лодке - 90-120 мин.

#### *Урок № 3*

Специальная подготовка, техническая, переменная. Гребля в гоночной лодке - 80-100 мин. Интенсивность: I зона, II зона - 40-50 мин. Технические упражнения, старт, выходы со старта, ускорения. Стабильность общей траектории и ритма движения при смене темпа гребли.

#### *Урок № 4*

Специальная подготовка, техническая, переменная. Гребля в гоночной лодке - 60-100 мин. Интенсивность: I зона, II зона - 40-50 мин. Технические упражнения, ускорения 8-12 гребков x 6-8 раз, интервал произвольно, темп до предельного. Быстрота нарастания усилия, стабильность общей траектории и ритма движения при смене темпа гребли.

#### *Урок № 5*

Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная. Гребля в гоночной лодке или бассейне - 70-90 мин. Интенсивность: I зона. Равномерно -40-60 мин, интенсивность: II зона, темп 22-24гр./мин. Интенсивность упражнений.

### Урок № 6

Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная. Гребля в гоночной лодке или бассейне - 90-110 мин. Интенсивность: I зона. Равномерно - 70 мин или  $\frac{40-45 \text{ мин} \times 2}{10-15 \text{ мин}}$  интенсивность: II зона, темп 22-24

гр./мин. Интенсивность упражнений, контроль восстановления в паузе и конце тренировки.

### Урок № 7

Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная. Гребля в гоночной лодке - 110-135 мин. Интенсивность: I зона.

Равномерно -  $\frac{50-60 \text{ мин} \times 2}{15-20 \text{ мин}}$  или  $\frac{40-45 \text{ мин} \times 3}{15 \text{ мин}}$

интенсивность: II зона, темп 22-24 гр./мин. Интенсивность упражнений, контроль восстановления в паузе и конце тренировки.

### Урок № 8

Специальная подготовка и основная выносливость, переменная. Гребля в гоночной лодке - 80 -120 мин. Интенсивность: I зона. Переменно

-  $\frac{8-10 \text{ мин} \times 3-5}{10-12 \text{ мин}}$  интенсивность: III зона, темп 26-28 гр./мин. Интенсивность упражнений.

### Урок № 9

Специальная подготовка, основная выносливость, переменная. Гребля в гоночной лодке или бассейне - 80-120 мин. Интенсивность: I зона.

Переменно-  $\frac{15-20 \text{ мин} \times 3}{10-12 \text{ мин}}$  интенсивность: III зона, темп 24-26 гр./мин.

Интенсивность упражнений.

### Урок № 10

Специальная подготовка, силовая выносливость, переменная. Гребля в гоночной лодке с гидротормозителем - 80-100 мин. Интенсивность: I зона.

Переменно-  $\frac{8-10 \text{ мин} \times 3-5}{10 \text{ мин}}$  интенсивность: III зона. темп 21 -23 гр./мин

Общая траектория движения, удержание усилия на весле.

### Урок № 11

Специальная подготовка, силовая выносливость, быстрота, равномерная и переменная. Гребля в гоночной лодке - 80-100 мин. Интенсивность: I зона. Равномерно с гидротормозителем - 40 мин, интенсивность: II зона + переменная (без гидротормозителя) -  $\frac{8-10 \text{ гр. } \times 6-8}{2-5 \text{ мин}}$

темпа до предельного. Интенсивность упражнения, быстрота нарастания усилия на весле во время ускорений.

### Урок №12

Специальная подготовка, силовая выносливость, быстрота, равномерная и переменная. Гребля в народной или учебной лодке или бассейне - 40-50 мин + гребля в гоночной лодке - 40-50 мин. Интенсивность: I зона. В народной лодке - равномерно-30- 40мин, интенсивность:II зона + в гоночной - переменная -  $\frac{8-10 \text{ гр. } \times 4-6}{2-4 \text{ мин}}$  темп до

предельного. Интенсивность упражнения, быстрота нарастания усилия, стабильность общей траектории движения на ускорениях.

### Урок №13

Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля в народной или учебной лодке или бассейне - 40-50 мин + силовая подготовка на тренажерах - 50-60 мин. Гребля - интенсивность: I зона, II зона - 30 мин. Силовая подготовка -  $\frac{I-V \text{ прогр. } \times 2-3}{10 \text{ мин}}$

интенсивность: II зона. Интенсивность упражнений.

### Урок № 14

Комбинированная тренировка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, кросс, ОРУ - 60 мин + гребля в бассейне, народной, учебной или гоночной лодке - 50 мин. ОРУ - интенсивность: I зона, II зона - 30 мин, гребля - интенсивность: I зона, II зона - 30 мин. Технические упражнения. Совершенствование технических навыков.

### Урок № 15

Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков, общая выносливость. Спортивные игры. ОРУ - 60 мин + плавание - 40 мин. 3.ОРУ и плавание - интенсивность: I зона, II зона. - 20-30 мин. Игровые комбинации. Совершенствование технических навыков. Интенсивность упражнений.

### *Урок № 16*

Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, ОРУ - 80-100 мин. Интенсивность: I зона, I зона - 30-50 мин. Игровые комбинации. Совершенствование технических навыков, правила игры, корректность.

### *Урок №17*

Общая подготовка, общая выносливость. Кросс, ОРУ, плавание - 80-100 мин. Интенсивность: I зона. Равномерно - 40-60 мин, интенсивность: II зона. Интенсивность упражнений, технические навыки.

### *Урок № 18*

Общая подготовка, общая выносливость. Кросс, ОРУ, плавание - 100-130 мин. Интенсивность: I зона. Равномерно - 45-60 мин x 3  
15 мин

интенсивность: II зона. Интенсивность, совершенствование технических навыков.

### *Урок № 19*

Общая подготовка, силовая выносливость, круговая. Кросс, ОРУ, силовая подготовка на тренажерах - 80-120 мин. Интенсивность: I зона. Силовая подготовка - I-V прогр. x 3-4 интенсивность: II зона.  
10 мин

Интенсивность упражнений.

### *Урок № 20*

Общая подготовка, максимальная сила. Силовая подготовка на тренажерах - 80-100 мин. Интенсивность: I зона. Силовая подготовка - I-II прогр. МС x 2-3 круга  
10 мин

интенсивность: II зона. Интенсивность упражнений.

## **VII.5.2. Специально-подготовительный этап**

### *Урок № 21*

Общая подготовка, силовая выносливость, круговая. Кросс, ОРУ, силовая подготовка на тренажерах - 90-130 мин. Интенсивность: I зона. Силовая подготовка - III-V прогр. x 3-5 интенсивность: II зона.

10 мин

Интенсивность упражнений.

### *Урок № 22*

Специальная подготовка, основная выносливость, переменная. Гребля в гоночной лодке - 80-120 мин. Интенсивность: I зона.

Переменно - 5-7 мин x 3-5 интенсивность: зона III темп 26-28 гр./мин.  
*8-10 мин*

Интенсивность упражнений.

## **VII.5.3. Соревновательный период**

### *Урок №1*

Специальная подготовка, техническая, быстрота, переменная. Гребля в гоночной лодке – 70-90 мин. Интенсивность: I зона, II зона – 30-50 мин. Технические упражнения, ускорения 10-12 гр. X 6-8 раз, темп до предельного. Общая траектория и ритм движения, стабильность навыков.

### *Урок № 2*

Специальная подготовка, техническая, переменная. Гребля в гоночной лодке – 70-90 мин. Интенсивность: I зона, II зона – 30-50 мин. Технические упражнения, смена темпа и ритма гребли, разучивание старта, выхода со старта, старт с хода. Свобода смены темпа и ритма гребли, общая структура старта и выхода со старта.

### *Урок № 3*

Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная. Гребля в гоночной лодке – 80-90 мин. Интенсивность: I зона. Равномерно – 40-60 мин, интенсивность: II зона, темп 22-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность техники.

### *Урок № 4*

Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная. Гребля в гоночной лодке – 90-110 мин. Интенсивность: I зона. Равномерно – 70-80 мин или 40-50 мин x 2 интенсивность: II зона, темп 22-24 гр./мин.

*10 мин*

Интенсивность, стабильность техники, контроль восстановления в паузе и после окончания тренировки.

### *Урок № 5*

Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная. Гребля в гоночной лодке – 135-160 мин. Интенсивность: I зона.

Равномерно – 60 мин x 2 или 40-45 мин x 2 + 40-45 мин

*30 мин*                      *15 мин*                      *30 мин*

интенсивность: II зона, темп 22-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность техники, контроль восстановления в паузах и после окончания тренировки.

#### *Урок № 6*

Специальная подготовка, основная выносливость, переменная. Гребля в гоночной лодке – 80-100 мин. Интенсивность: I зона. II зона, темп 22-25 гр./мин. Переменно –  $\frac{10 \text{ мин} \times 6-8}{2 \text{ мин}}$  или  $\frac{10 \text{ мин} \times 4-5}{2 \text{ мин}} \times \frac{2}{10}$ ,

Интенсивность, чередование интенсивной и спокойной работы.

#### *Урок № 7*

Специальная подготовка, специальная выносливость, переменная. Гребля в гоночной лодке – 70-90 мин. Интенсивность: I зона, II зона – 60 мин, темп 22-24 гр./мин. Переменно – одна из формул III зоны, интенсивность: зона III. Интенсивность, стабильность техники.

#### *Урок № 8*

Специальная подготовка, скоростная выносливость, переменная. Гребля в гоночной лодке – 70-90 мин. Интенсивность: I зона, II зона – 60 мин, темп 22-24 гр./мин. Переменно – одна из формул IV зоны, интенсивность: зона IV. Интенсивность, стабильность техники.

#### *Урок № 9*

Специальная подготовка, специальная выносливость, повторная. Гребля в гоночной лодке – 70-90 мин. Интенсивность: I зона. Повторное (3-5 раз) руление по соревновательной дистанции с интенсивным (зона IV) прохождением поочередно стартового, финишного и средних отрезков 500 м с хода, темп 30-34 гр./мин. Чередование отрезков, стабильность техники, распределение усилий.

#### *Урок № 10*

Специальная подготовка, силовая выносливость, переменная. Гребля в гоночной лодке с гидротормозителем или по номерам – 80-100 мин. Интенсивность: I зона. Переменно (с гидротормозителем) –  $\frac{K-10 \text{ мин} \times 3-4}{8 \text{ мин}}$  интенсивность: II зона, темп 22-24 гр./мин.

*8 мин*

Общая траектория и ритм движения, удержание усилия на рукоятке весла на всем гребке.

### *Урок № 11*

Специальная подготовка, силовая выносливость, быстрота, равномерная и переменная. Гребля в гоночной лодке – 80-100 мин. Интенсивность: I зона. Равномерно (с гидротормозителем) – 40 мин, интенсивность: II зона + переменная (без гидротормозителя) – 10 гр. X 6-8 темп до предельного. 2-4 мин

Интенсивность упражнений, быстрота нарастания усилия на весле во время ускорений.

### *Урок № 12*

Специальная подготовка, быстрота, переменная. Гребля в более быстрой гоночной лодке – 60-70 мин. Интенсивность: I зона, II зона – 50-60 мин, темп – 22-25 гр./мин. Ускорения – 10 12 гр. X 8-10 темп предельный. 3 мин

Быстрота нарастания усилия на весла во время ускорений.

### *Урок № 13*

Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля в гоночной лодке с гидротормозителем – 40 мин + силовая подготовка на тренажерах 40 мин. Гребля – интенсивность: I зона, II зона – 30 мин. Силовая подготовка – IV-V прогр. X 2; интенсивность: II зона. 10 мин

Интенсивность упражнений.

### *Урок № 14*

Комбинированная, техническая, быстрота, переменная. Силовая подготовка на тренажерах – 40 мин + гребля в гоночной лодке – 40 мин. Гребля интенсивность: I зона, II зона – 30 мин. Силовая подготовка - IV-V прогр. X 2 интенсивность: II зона, гребля – ускорения 10 гр. X 6-8, 10 мин 3 мин

темп до предельного. Интенсивность упражнений, перенос силовых компонентов техники в греблю.

### Урок № 15

Общая подготовка, силовая выносливость, круговая. Силовая подготовка на тренажерах – 90-120 мин. Кросс, ОРУ – интенсивность: I зона. Силовая подготовка – IV-V прогр. X 3-5 интенсивность: II зона.

10 мин

Интенсивность упражнений.

### Урок № 16

Общая подготовка, сила, повторные или максимальные напряжения. Кросс, ОРУ, упражнения на тренажерах – 60-70 мин. Кросс, ОРУ – интенсивность: I зона. Силовая подготовка – I или II программы МС, интенсивность: II зона. Величина отягощения, избежание травм.

### Урок №17

Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, кросс, ОРУ, плавание – 60-90 мин. Интенсивность: I зона, II зона – 50-70 мин. Игровые комбинации. Правила игры, технические навыки, корректность.

Таблица 7.12

### Программы круговых тренировок развития силовой выносливости групп спортивного совершенствования

№ п/п	Упражнения	Кол-во повторений	Год обучения		
			I	II	III
			Отягощение юноши/девушки		
1	2	3	4	5	6
<b>1 программа</b>					
1.	Тяга штанги лежа животом на, доске без закрепления и удержания ног, кг	50	40/25	40/25	45/30
2.	Прыжок вверх с доставанием отметки выше пальцев полпятой руки, см	30	22/18	22/18	25/20
3	Подъем ног лежа на спине	25	–	–	–
4.	Жим штанги лежа, кг	30	20/15	20/15	25/20
5.	Жим ногами на тренажере, кг	60	55/40	65/50	75/60
6-	Подъем ног лежа на спине	20	–	–	–
7.	Тяга штанги лежа	50	40/25	40/25	45/30

8.	Подъем туловища и ног одновременно лежа на спине	15			
9.	Приседания со штангой на плечах, кг	30	15/10	18/12	20/15
10.	Подъем ног лежа на спине	20	—		—
11.	Приседание со штангой	20	15/10	18/12	20/15
<b>II программа</b>					
1.	Тяга штанги лежа	50	40/25	45/20	50/35
2.	Прыжок с доставанием отметки	30	22/18	22/18	25/10
3.	Растягивание эспандера, кол-во пружин	50	5/3	5/46/4	
4.	Жим ногами	60	60/45	70/55	80/65
5.	Жим лежа	30	20/15	25/20	30/25
6.	Подъем ног в висе на гимнастической стенке	15			
7.	Подъем туловища и ног лежа на спине	20	—	—	—
8.	Тяга штанги лежа	50	40/25	45/30	50/35

Продолжение табл. 7.12

9.	Приседание со штангой	30	15/10	18/12	20/ 5
10.	Подъем туловища лежа на бедра с гирей в руках, кг	15	10/5	12/8	15/10
11.	Приседание со штангой	20	15/10	18/12	20/15
<b>III программа</b>					
1.	Тяга штанги лежа	50	40/25	45/30	50/35
2.	Прыжок с доставанием отметки	40	22/18	22/18	25/20
3.	Растягивание эспандера	60	5/3	5/4	6/4
4.	Жим ногами	70	60/45	70/55	80/65
5.	Тяга штанги лежа	50	40/25	45/30	50/35
6.	Жим лежа	25	12/10	15/12	20/15
7-	Приседание	40	15/10	18/12	20/15
8.	Подъем туловища лежа на бедрах с гирей	20	10/5	12/8	15/10
9.	Отжимание от пола	15	-	-	-
10.	Приседание	20	18/12	20/15	25/20
<b>IV программа</b>					
1.	Тяга штанги лежа	55	40/25	45/30	50/35
2.	Прыжок с доставанием отметки	45	22/18	22/18	25/20
3.	Растягивание эспандера	65	5/3	5/4	6/4
4.	Жим ногами	70	65/50	75/60	85/70
5.	Подъем корпуса лежа на бедрах с гирей	20	8/5	8/5	10/8
6.	Тяга штанги лежа	55	40/25	45/30	50/35
7.	Подъем туловища лежа на бедрах с гирей	20	10/5	12/8	15/10
8.	Приседание	25	18/12	20/15	25/20
<b>V программа</b>					
1.	Тяга штанги лежа	60	40/25	40/25	45/30
2.	Прыжок с доставанием отметки	50	22/18	22/18	25/20
3.	Растягивание эспандера	65	5/3	5/4	6/4
4.	Жим ногами	70	60/45	70/55	80/65
5.	Подъем туловища лежа на спине	30	-	-	-
6.	Тяга штанги лежа	60	40/25	40/25	45/30
7.	Подъем туловища лежа на спине с гирей	25	8/5	10/6	12/8
8.	Приседание	30	18/12	20/15	25/20

«-&gt;» - упражнение выполняется без отягощения

## Программы развития максимальной силы

Упражнение	Кол-во повторений	Отягощение от максимального усилия, %
<b>I программа</b>		
1. Тяга штанги лежа	2	70
	10	85
	6	90
2. Жим ногами	2	70
	10	85
	6	90
3. Подрыв до груди или рывок	2	60
	10	80
	6	85
<b>II программа</b>		
1. Тяга штанги лежа	2	70
	8	85
	4	90
	2	95
	1	100
	8	85
	4	90
	2	95
	1	100
2. Жим ногами	2	70
3. Подрыв или рывок	8	85
	2	70
	8	85
	4	90
	8	85
	4	90
	2	95

**VII.6. ГРУППЫ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Основная задача групп высшего спортивного мастерства - подготовка из числа учащихся мастеров спорта, мастеров спорта международного класса, кандидатов в сборные команды Узбекистана.

Основное направление в работе - интенсификация тренировочных нагрузок при сравнительно небольшом увеличении их объемов, изменение соотношения средств общей и специальной физической подготовки в

пользу последней, доведение до совершенства технического и тактического мастерства.

Таблица 7.13

**Подготовительный период сентябрь—апрель**

Месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировок			
		Кол-во тренировок	Продолжительность, ч	Метод, интенсивность	Урок №
<b>1 этап - обще подготовительный - сентябрь-февраль, 29 недель, в том числе:</b>					
Сентябрь-ноябрь: 1-12 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	10	23,5	Равномерная и переменная, 1-2 треп, технические. Интенсивность: в режиме II-70%, III - 1%	1,2,4,5, 6, 9, 6, 5, 8,5,10 или 11,7
	ОП	3	6	Комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: I-III программа. Интенсивность: в режиме II - 70%	12,13, или 14, или 15, 18, или 19
Декабрь-январь: 13-20 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	7	15	Равномерные и переменные. 1 -2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II-70%, III - 0,5%	2,5,4,5, 9,4,6,8, 5,10
	ОП	6	14,5	Комбинированная, 2-3 трен, силовой направленности: II—IV программа, 2-3 трен. - бег. Интенсивность: в режиме II - 70%	12,12, или 19, 14, или 15, или 16,16, 17,18

Январь-февраль: 21-23 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	6	14	Равномерная и пере- менная. 1-2 трен. технические. Интенсив-ность: в режиме II - 70%	5,2,4, 5,8,5
	ОП	7	15	Комбинированная, 3_4 трен, силовой направленности: II—IV программа, 5- 6 трен. - бег. Интенсивность: в режиме II - 70%., III- 1%,	18,18,13, или 14, или 15, 16,17,16, 18,18, или 19 16,17
Февраль: 24—29 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	6	14	Равномерная и пере- менная, 1-2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II - 70%	5,2,4,5, 6, 7, 8, 5
	ОП	7	16	Комбинированная, 2-3 трен, силовой направленности: 1II-V программа, 3_4 трен. - бег. Интенсивность: в режиме II - 70%	12,13 или 16, 16,17, 18,18, 19,17

Продолжение табл. 7.13

<b>II этап - специально-подготовительный - март-апрель</b>					
Март-апрель: 30-34 недели. недельный цикл содержит тренировки:	СП	10	24	Равномерная и переменная, не более 1 трен в две недели повторной или интервальной. 1-2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II- 70%, III-IV-1%	1,2,3,4, 5,6,21, 7, 8, 9, 10 или 11,5,21
	ОП	3	6	Комбинированная, 1-2 трен, силовой направленности: IV-V программа. Интенсивность: в режиме II - 70%	12, или 13,14, или 15,20
<b>Соревновательный период: май-июль, 13 недель, в том числе:</b>					
Май: 35-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	II	25	Равномерная и переменная, не более 1 трен. повторной или интервальной, 1-2 трен. техничес-кие. Интенсивность: в режиме II-70%, III-IV -2%	1,2,3,4, 5,6,7,8, 3,10,11 или 12, 4, 13,9
	ОП	2	5	Комбинированная. 1 трен, силовой направленности: IV-V программа. Интенсивность: в режиме II - 70%	14, или 16, или 17,15, или 18
Июнь-июль: 40-17 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	11	24,5	Равномерная и переменная, не более 1 трен. повторной или интервальной, 1 трен. техническая. Интенсивность: в режиме II-70%, III-IV -2%	2,3,4,5. 6, 7, 8, 4, 6,10,11 или 12, 4,13,9
	ОП	2	5	Комбинированная, 1 трен, силовой направленности: III-IV программа. Интенсивность: в режиме II - 65%	14, или 16, или 17,15, или 18
<b>Переходный период: август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия</b>					

## **VII.7. МОДЕЛИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ (УРОКОВ) ДЛЯ ГРУПП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

### **VII.7.1. Подготовительный период**

#### *Урок № 1*

Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля в гоночной лодке-одиночке или в бассейне - 90-120 мин. Интенсивность: I зона, II зона - 30-40 мин. Технические упражнения, ускорения по 8-12 гребков до 6-8 раз, произвольно, темп до предельного. Общая траектория и ритм движения, корректировка ошибок, быстрота нарастания усилий.

#### *Урок № 2*

Специальная подготовка, техническая, переменная. Гребля в гоночной лодке - 90-120 мин. Интенсивность: I зона. Переменно - 40-60 мин, интенсивность: II зона. Технические упражнения. Общая траектория и ритм движения, совместная работа в командных лодках.

#### *Урок № 3*

Специальная подготовка, техническая, переменная. Гребля в гоночной лодке - 80-100 мин. Интенсивность: I зона, III зона - 30-40 мин. Переменно- 15 мин x 3 интенсивность: зона III, темп 25-26 гр./мин,  
8 мин

технические упражнения, старт, выход со старта, ускорения. Стабильность общей траектории и ритма движения при смене темпа и ритма.

#### *Урок № 4*

Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная. Гребля в гоночной лодке или в бассейне - 70-90 мин. Интенсивность: I зона. Равномерно - 40-60 мин. интенсивность: II зона, темп 22-24 гр./мин, ускорения по 8-10 гребков, темп до предельного, 3-4 раза. Интенсивность упражнений, стабильность технических навыков.

#### *Урок № 5*

Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная. Гребля в гоночной лодке или в бассейне - 90-110 мин. Интенсивность: I зона. Равномерно - 70 мин или 40-45 мин x 2 интенсивность: II зона,  
10-15 мин

темп 22-24 гр./мин, ускорения по 8-10 гребков, темп до предельного, 3-4 раза. Интенсивность упражнений, контроль восстановления в паузе и конце тренировки.

### Урок № 6

Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная. Гребля в гоночной лодке - 110-135 мин. Интенсивность: I зона, II зона, темп 22-24 гр./мин. Равномерно - 50-60 мин x 2 или 40-45 мин x 3 интенсивность:

*15 мин*

*15 мин*

Интенсивность упражнений, контроль восстановления и паузы и конце тренировки.

### Урок № 7

Специальная подготовка, основная выносливость, переменная. Гребля в гоночной лодке - 90-120 мин. Интенсивность: I зона.

Переменно 8-10 мин x 4-6 интенсивность: III зона, темп 26-28 гр./мин.

*10-12 мин*

Интенсивность упражнений.

### Урок № 8

Специальная подготовка, основная выносливость, переменная. Гребля в гоночной лодке или в бассейне - 90-120 мин. Интенсивность: I зона. Переменно 15-20 мин x 3-4 интенсивность: III зона, темп 24-26 гр./мин.

*10-15 мин*

Интенсивность упражнений.

### Урок № 9

Специальная подготовка, силовая выносливость, переменная. Гребля в гоночной лодке с гидротормозителем - 90-110 мин. Интенсивность: I зона. Переменно - 8-10 мин x 4-6 интенсивность: III зона, темп 21-23 гр./мин.

*10-15 мин*

Общая траектория и ритм движения, удержание усилия на весле.

### Урок №14

Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков, общая выносливость. Спортивные игры, ОРУ - 60 мин + плавание - 40 мин. ОРУ и плавание - интенсивность: I зона, II зона - 20-30 мин. Игровые комбинации. Совершенствование технических навыков. Интенсивность упражнений.

### Урок №15

Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, ОРУ - 90-110 мин. Интенсивность: I зона, II зона - 40-50 мин. Игровые комбинации. Совершенствование технических навыков, правила игры, корректность.

### Урок №16

Общая подготовка, общая выносливость. Кросс, ОРУ, плавание - 90-110 мин. Интенсивность: I зона. Равномерно - 40-60 мин, интенсивность: II зона. Интенсивность упражнений, технические навыки.

### Урок № 17

Общая подготовка, общая выносливость. Кросс, ОРУ, плавание - 100-130 мин. Интенсивность: I зона. Равномерно -  $\frac{45-60 \text{ мин} \times 2}{15 \text{ мин}}$

интенсивность: II зона. Интенсивность, совершенствование технических навыков.

### Урок № 18

Общая подготовка, силовая выносливость, круговая. Кросс, ОРУ, силовая подготовка на тренажерах - 90-110 мин. Интенсивность: I зона. Силовая подготовка -  $\frac{I-V \text{ прогр.} \times 3-5}{10 \text{ мин}}$  интенсивность: II зона.

Интенсивность упражнений.

### Урок № 19

Общая подготовка, максимальная сила. Силовая подготовка на тренажерах - 90-110 мин. Интенсивность: I зона. Силовая подготовка –  $\frac{I-II \text{ прогр.} \text{ МС} \times 2-3}{10 \text{ мин}}$  или  $\frac{I-II \text{ прогр.} \text{ МС} \times 2}{10 \text{ мин}}$  интенсивность; II зона.  $\frac{\quad}{15 \text{ мин}}$

Интенсивность упражнений.

## VII.7.2. Специально-подготовительный этап

### Урок № 20

Общая подготовка, силовая выносливость, круговая. Кросс, ОРУ. силовая подготовка на тренажерах - 90-130 мин. Интенсивность: I зона. Силовая подготовка -  $\frac{III-V \text{ прогр.} \times 3-5}{10 \text{ мин}}$  интенсивность:

Интенсивность упражнений.

### *Урок № 21*

Специальная подготовка, основная выносливость, переменная. Гребля в гоночной лодке - 80-120 мин. Интенсивность: зона.

Переменно - 5-7 мин х 3-5 интенсивность: зона III, темп 26-28 гр./мин.

8-10 мин

Интенсивность упражнений.

## **VII.7.3. Соревновательный период**

### *Урок № 1*

Специальная подготовка, техническая, быстрота, переменная. Гребля в гоночной лодке - 80-100 мин. Интенсивность: II зона - 40-60 мин. Технические упражнения, ускорения 10-12 гр. х 6-8 раз, темп до предельного. Общая траектория и ритм движения, стабильность навыков.

### *Урок № 2*

Специальная подготовка, техническая, переменная. Гребля в гоночной лодке - 80-100 мин. Интенсивность: I зона, II зона - 40-60 мин. Технические упражнения, смена темпа и ритма гребли, разучивание старта, выхода со старта, старт с хода. Свобода смены темпа и ритма гребли, общая структура старта и выхода со старта.

### *Урок № 3*

Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная. Гребля в гоночной лодке - 80-90 мин. Интенсивность: I зона. Равномерно - 40-60 мин, интенсивность: II зона, темп 22-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность техники.

### *Урок № 4*

Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная. Гребля в гоночной лодке - 90-110 мин. Интенсивность: I зона. Равномерно - 70-80 мин или 40-50 мин х 2 интенсивность: II, темп 22-24 гр./мин.

10 мин

Интенсивность, стабильность техники, контроль восстановления в паузе и после окончания тренировки.

### Урок № 5

Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная. Гребля в гоночной лодке - 135-160 мин. Интенсивность: I зона.

Равномерно -  $\frac{60 \text{ мин} \times 2}{30 \text{ мин}}$  или  $\frac{40-45 \text{ мин} \times 2}{15 \text{ мин}} + \frac{40-45 \text{ мин}}{30 \text{ мин}}$

интенсивность: II зона, темп 22-24 гр./мин. Интенсивность, стабильность техники, контроль восстановления в паузах и после окончания тренировки.

### Урок № 6

Специальная подготовка, основная выносливость, переменная. Гребля в гоночной лодке - 90-110 мин. Интенсивность: I зона. Переменно –

$\frac{10 \text{ мин} \times 4-6}{2 \text{ мин}} \times \frac{2}{10}$  интенсивность: II зона, темп 22-25 гр./мин.

Интенсивность, чередование интенсивной и спокойной работы.

### Урок № 7

Специальная подготовка, специальная выносливость, переменная. Гребля в гоночной лодке - 70-90 мин. Интенсивность: I зона, II зона - 60 мин, темп 22-24 гр./мин. Переменно - одна из формул III зоны, интенсивность: зона III. Интенсивность, стабильность техники.

### Урок № 8

Специальная подготовка, скоростная выносливость, переменная. Гребля в гоночной лодке - 70-90 мин. Интенсивность: I зона, II зона - 60 мин. темп 22-24 гр./мин. Переменно - одна из формул IV зоны, интенсивность: зона IV. Интенсивность упражнений, стабильность техники.

### Урок № 9

Специальная подготовка, специальная выносливость, повторная. Гребля в гоночной лодке - 70-90 мин. Интенсивность: I зона. Повторное (3-5 раз) руление по соревновательной дистанции с интенсивным (зона IV) прохождением поочередно стартового, финишного и средних отрезков 500 м с хода, темп 30-34 гр./мин. Чередование отрезков, стабильность техники, распределение усилий.

### Урок № 10

Специальная подготовка, специальная выносливость, повторная. Гребля в гоночной лодке - 70-90 мин. Интенсивность: I зона. Повторно - 1 гоночная дистанция, интенсивность: зона III + 1/2

гоночной дистанции, интенсивность: зона III - IV + 1/4 гоночной дистанции, интенсивность: зона IV-V + 1/8 гоночной дистанции x 2 раза, интенсивность: IV-V зона, темп предельный. Интенсивность упражнений, стабильность технических навыков.

### *Урок № 11*

Специальная подготовка, силовая выносливость, переменная. Гребля в гоночной лодке с гидротормозителем или по номерам - 80-100 мин. Интенсивность: I зона. Переменно (с гидротормозителем) – 8-10 мин x 4-6 интенсивность: II зона, темп 22-24 гр./мин.

8 мин

Общая траектория и ритм движения, удержание усилия на рукоятке весла на всем гребке.

### *Урок № 12*

Специальная подготовка, силовая выносливость, быстрота, равномерная и переменная. Гребля в гоночной лодке - 90-110 мин. Интенсивность: I зона. Равномерно (с гидротормозителем) - 40 мин, интенсивность: II зона + переменная (без гидротормозителя) - 10 гр. x 6-8  
2-4 мин

или 10-12 гр. x 4-6 x 2 темп до предельного.  
2 мин 10 мин

Интенсивность упражнений, быстрота наращивания усилия на весле во время ускорений.

### *Урок № 13*

Специальная подготовка, быстрота, переменная. Гребля в более быстрой гоночной лодке - 70-90 мин. Интенсивность: I зона, II зона - 50-60 мин, темп 22-25 гр./мин., темп до предельного.

Ускорения - 10-12 гр. x 8-10 или 10-12 гр. x 4-6 x 2  
3 мин 2 мин 10 мин

Быстрота нарастания усилия на весле во время ускорений.

### *Урок №14*

Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля в гоночной лодке с гидротормозителем - 40 мин + силовая подготовка на тренажерах - 50 мин. Гребля - интенсивность: I зона, II зона - 30 мин. Силовая подготовка - IV-V прогр. x 2-3 интенсивность: II зона.

10 мин

Интенсивность упражнений.

### Урок № 15

Комбинированная, техническая, быстрота, переменная. Силовая подготовка на тренажерах - 50 мин + гребля в гоночной лодке - 50 мин. Гребля - интенсивность: I зона, II зона - 30 мин. Силовая подготовка –

IV-V прогр. x 2-3 интенсивность: II зона,  
10 мин

гребля - ускорения -  $\frac{10 \text{ гр. x } 6-8}{3 \text{ мин}}$  или  $\frac{10 \text{ гр. x } 4-5}{3 \text{ мин}}$  x  $\frac{2}{10 \text{ мин}}$  темп

до предельного. Интенсивность упражнений, перенос силовых компонентов техники в греблю.

### Урок №16

Общая подготовка, силовая выносливость, круговая. Силовая подготовка на тренажерах - 100-130 мин. Кросс, ОРУ - интенсивность: I зона. Силовая подготовка - IV-V прогр. x 4-6 или IV-V прогр. x 3 x 2

10 мин 10 мин 20 мин

интенсивность: II зона. Интенсивность упражнений.

### Урок №17

Общая подготовка, сила, повторные или максимальные напряжения. Кросс, ОРУ, упражнения на тренажерах - 70-90 мин. Кросс, ОРУ - интенсивность: I зона. Силовая подготовка - I-II прогр. МС x 2-3  
интенсивность: II зона. 10-15 мин

Величина отягощения, избежание травм.

### Урок № 18

Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, кросс, ОРУ, плавание - 60-90 мин. Интенсивность: I зона, II зона - 50-70 мин. Игровые комбинации. Правила игры, технические навыки, корректность.

Таблица 7.14

**Программы круговых тренировок развития силовой выносливости  
групп высшего спортивного мастерства**

Упражнение	Кол-во повторений	Отягощение (мужчины/ женщины)
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>I программа</b>		
1. Тяга штанги лежа животом на доске без закрепления и удержания ног, кг	50	50/35
2. Прыжок вверх с доставанием отметки выше пальцев поднятой руки, см	30	25/20
3. Подъем ног лежа па спине	25	-
4. Жим штанги лежа, кг	30	30/25
5. Жим ногами на тренажере, кг	60	80/65
6. Подъем ног лежа на спине	20	-
7. Тяга штанги лежа	50	50/35
8. Подъем туловища и ног одновременно лежа на спине	15	-
9. Приседание со штангой на плечах, кг	30	20/15
10. Подъем ног лежа па спине	20	-
11. Приседание со штангой	20	20/15
<b>II программа</b>		
1. Тяга штанги лежа	50	55/40
2. Прыжок с доставанием отметки	30	25/20
3. Растягивание эспандера, кол-во пружин	50	6/4
4- Жим ногами	60	90/75
5. Жим лежа	30	35/30
6. Подъем ног в вися на гимнастической стенке	15	-
7. Тяга штанги лежа	50	55/40
8. Подъем туловища и ног лежа на спине	20	-
9. Приседание со штангой	30	25/20
10. Подъем туловища лежа на бедрах с гирей в	15	15/10
11. Приседание со штангой	20	25/20

<b>III программа</b>		
1. Тяга штанги лежа	50	55/40
2. Прыжок с доставанием отметки	40	25/20
3. Растягивание эспандера	60	6/4
4. Жим ногами	70	95/75
5. Тяга штанги лежа	50	55/40
6. Жим лежа	25	20/15
7. Приседание	40	25/20
8. Подъем туловища лежа на бедрах с гирей	20	15/10
9. Отжимание от пола	15	-
10. Приседание	20	30/25
<b>IV программа</b>		
1. Тяга штанги лежа	55	55/40
2. Прыжок с доставанием отметки	45	25/20
3. Растягивание эспандера	65	6/4
4. Жим ногами	70	95/75
5. Подъем туловища лежа на бедрах с гирей	20	10/8
6. Тяга штанги лежа	55	55/40
7. Подъем туловища лежа на бедрах с гирей	20	15/10
8. Приседание со штангой	25	30/25
<b>V программа</b>		
1. Тяга штанги лежа	60	50/35
2. Прыжок с доставанием отметки	50	25/20
3. Растягивание эспандера	65	6/4
4. Жим ногами	70	90/75
5. Подъем туловища лежа на спине	30	-
6. Тяга штанги лежа	60	50/35
7. Подъем туловища лежа на спине с гирей	25	15/10
8. Приседание со штангой	30	30/25

Таблица 7.15

## Программы развития максимальной силы

Упражнение	Кол-во повторений	Отягощение от максимального усилия, %
<b>I программа</b>		
1. Тяга штанги лежа	2	70
	10	85
	6	90
2. Жим ногами	2	70
	10	85
	6	90
3. Подрыв до груди или рывок	2	60
	10	80
	6	85
<b>II программа</b>		
1. Тяга штанги лежа	2	70
	8	85
	4	90
	2	95
	1	100
	8	85
	4	90
	2	95
	1	100
	2. Жим ногами	2
3. Подрыв или рывок	8	85
	4	90
	8	85
	4	90
	2	95

## VIII. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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.

Понятие «психологическая подготовка» включает в себя две категории: общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка проводится в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего процесса спортивного совершенствования. С ее помощью решаются следующие специфические задачи:

- воспитание моральных качеств;
- формирование спортивного коллектива и психологического климата команды;
- воспитание волевых качеств;
- развитие процессов восприятия, в частности, совершенствование специализированных видов восприятия, таких, как «чувство соперника», «чувство времени и пространства» и др.;
- развитие внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления;
- развитие способности управлять своими эмоциями.

**Воспитание моральных качеств.** В процессе подготовки спортсмена чрезвычайно важно параллельно с воспитанием физических качеств и совершенствованием технико-тактических действий воздействовать на формирование его характера и личностных качеств. Следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях необходимо последовательно воздействовать на формирование личностных качеств, тактично устраняя негативные проявления с помощью коллектива.

**Формирование спортивного коллектива.** Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность - необходимые условия хорошего психологического климата на тренировочных занятиях и соревнованиях.

**Воспитание волевых качеств.** Волевые качества спортсмена устойчиво проявляются тогда, когда цели и мотивы волевых действий определяются мировоззрением спортсмена, твердыми убеждениями и моральными установками. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать целевую установку на выполнение упражнений.

Для воспитания **смелости** и **решительности** необходимо использовать упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха.

**Целеустремленность** и **настойчивость** воспитываются формированием у спортсменов сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики вида спорта, к повышению уровня физической подготовленности.

Чтобы стимулировать интерес к своей спортивной деятельности, в тренировочном процессе полезно использовать эмоционально наполненные упражнения повышенной сложности, контролируя их выполнение.

**Выдержка** и **самообладание** - чрезвычайно важные качества, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность, подавленность). Для воспитания этих качеств в занятия включают упражнения, вызывающие значительное утомление и болевые ощущения. В тренировках моделируют сложные ситуации с внезапно меняющейся обстановкой и при этом добиваются того, чтобы спортсмен не терялся в этих условиях, управлял своими действиями, сдерживая отрицательные эмоции.

**Инициативность** и **дисциплинированность** проявляются в творчестве и активности в тренировочной и соревновательной деятельности. Инициативность воспитывается путем проведения сложных технико-тактических действий в учебно-тренировочном процессе. При этом спортсменам предлагается принимать самостоятельное решение, используя для достижения цели нестандартные и неожиданные действия.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к выполнению своих обязанностей, в организованности и исполнительности.

**Развитие процессов восприятия.** Умение ориентироваться в любой обстановке - важнейшее качество спортсмена. В большой степени оно зависит от восприятия движений как своих, так и соперника во времени и пространстве. В основе этого лежат тонкие мышечно-двигательные ощущения и координация движений.

**Развитие внимания.** Эффективность технико-тактических действий в значительной мере определяется развитием внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстро меняющихся движениях спортсмен воспринимает большое количество различных технико-тактических действий. Это свойство внимания характеризуется его объемом. Вместе с тем спортсмены должны уметь концентрировать внимание (сосредотачиваться) на наиболее важных деталях. Это относится к интенсивности внимания, а умение противостоять различным отвлечениям и действию сбивающих факторов свидетельствует об устойчивости внимания.

**Развитие тактического мышления.** Тактическое мышление определяет творческий характер соревновательной деятельности и развивается с помощью соревновательных упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации. При этом внимание спортсмена акцентируется на умении разгадывать тактические замыслы противника и предвидеть наиболее вероятные ходы его действий, на умении ориентироваться в сложной обстановке, быстро и правильно ее оценивать, выделяя ключевые моменты. Спортсмен высокой квалификации должен уметь оперативно находить рациональные решения и использовать наиболее эффективные для конкретной соревновательной ситуации технико-тактические действия.

**Развитие способности управлять своими эмоциями.** Умение спортсмена управлять своими эмоциональными состояниями в значительной степени содействует росту его спортивного мастерства. Позитивное или негативное отношение к отдельным моментам, эпизодам тренировки или соревнования сопровождается эмоциями, которые либо облегчают, либо затрудняют преодоление спортсменом субъективных и объективных трудностей. Интенсивность эмоциональных состояний зависит от значимости и ответственности соревнований.

### **VIII.1. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию**

Психологическая подготовка к предстоящему соревнованию строится на основе общей психологической подготовки и направлена на решение следующих конкретных задач:

- осознание спортсменами значимости предстоящего соревнования;
- изучение особенностей условий предстоящего соревнования (время, место проведения);
- изучение сильных и слабых сторон противника, подготовка к соревнованию с учетом их и своих возможностей в настоящий момент;

формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем соревновании;

преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием; создание бодрого эмоционального состояния.

Первые четыре задачи решаются тренером на основе сбора и переработки различной, как можно более полной информации о противнике. Изучив все о противнике и сопоставив его возможности с возможностями своего спортсмена, тренер разрабатывает план предстоящего выступления, реализация которого моделируется и уточняется в деталях в учебно-тренировочных занятиях.

Для решения пятой задачи можно использовать следующие методические приемы:

- сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоободрения;

- направленное использование средств и методов разминки в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов и их эмоционального состояния;

- использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

# **IX. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ**

## **IX.1. Необходимость организации учебно-тренировочных Сборов**

Рост достижений, наблюдаемый в последние годы почти во всех видах спорта, можно объяснить прогрессом спортивной науки и её сближением с практикой, прогрессивными методами планирования и проведения тренировочных занятий, увеличением объёма и интенсивности физических нагрузок, ростом и улучшением материально-технической спортивной базы, обострившимся соперничеством на спортивных аренах и рядом других причин.

Одним из решающих факторов, обеспечивающих рост спортивных достижений, следует также считать совершенствование форм организации тренировочного процесса. Известно, что при современных требованиях к спортсменам высших разрядов им приходится часто проводить двух-, а иногда и трехразовые тренировки в день. В условиях города, где спортсмены нередко живут очень далеко от мест спортивных занятий, проведение таких тренировок при строгом соблюдении режима сопряжено с преодолением больших трудностей, а порой просто оказывается невозможным. Естественно, эффективность тренировок в условиях специально организуемых учебно-тренировочных сборов неизмеримо больше. Этим и мотивируется проведение учебно-тренировочных сборов для квалифицированных спортсменов.

Однако учебно-тренировочные сборы могут не дать должных результатов из-за их неудовлетворительной подготовки, неудачного выбора места проведения и плохой оснащённости средствами тренировки, а также нерационального планирования тренировочных нагрузок, слабой воспитательной работы и дисциплины.

## **IX.2. Подготовка учебно-тренировочных сборов**

Учебно-тренировочные сборы предусматриваются годичным календарным планом спортивных мероприятий.

Выбор места для проведения сборов определяется их конкретной целью и задачами. Решающими факторами при этом могут быть климатические условия, высота над уровнем моря, рельеф местности, наличие и качество спортивных сооружений, средств тренировки и

бытовых условий. Сборы перед ответственными соревнованиями целесообразно проводить там, где будут проходить соревнования, или в условиях, максимально приближенных к условиям предстоящих соревнований.

Учебный план сборов является основным документом. Он должен содержать следующие данные: цель и задачи сборов; место проведения; сроки проведения; количество участников; количество административного, медицинского и научного персонала с перечислением должностей; продолжительность тренировочного цикла; число тренировочных занятий в день и время, отводимое на них; перечень средств тренировки, число учебных часов, отводимых на каждое из них и общую сумму часов; перечень тем теоретических занятий, число учебных часов, отводимых на каждую из них и общую сумму часов.

В качестве приложений к учебному плану целесообразно иметь:

- а) перечень необходимого спортивного инвентаря;
- б) перечень необходимого оборудования и различных предметов для обеспечения срочной учебной информации.

Основными факторами, от которых зависит эффективность учебно-тренировочного процесса на сборах, являются:

Постоянный состав тренеров высокой квалификации.

Оптимальный по количеству и степени подготовленности состав учебных групп, позволяющий тренерам уделять должное внимание индивидуальной подготовке каждого спортсмена.

Врачебно-педагогические наблюдения, осуществляемые врачом и членами постоянной комплексной научной группы; наличие комплекса восстановительных средств, позволяющих тренеру регулировать объём и интенсивность тренировочных нагрузок и приводить спортсменов в состояние спортивной формы к моменту ответственных соревнований.

Широкое использование средств оперативной наглядной учебной информации (видеомагнитофонные записи, интернет и др.).

Своевременная и качественная подготовка к занятиям спортивного инвентаря и оборудования.

Чрезвычайно важно соблюдение в тренировочном процессе индивидуального подхода к каждому спортсмену - участнику сборов. Объём и интенсивность тренировочных нагрузок должны соответствовать индивидуальным планам тренировок.

Не менее важным является проведение теоретических занятий, дающих спортсменам комплекс систематизированных знаний - научных основ методики тренировки, её планирования, учета и анализа, обеспечивающих сознательное отношение спортсменов к тренировочному

процессу и, в конечном счете, - быстрее совершенствование их спортивного мастерства.

### **IX. 3. Планирование учебно-тренировочных сборов**

Учебно-тренировочные сборы планируются по понедельно и включают 2 или 3 недельных микроцикла. Величина и направленность тренировочных нагрузок планируется таким образом, чтобы количество специализированных тренировочных заданий возрастало, а общеподготовительные и специально-подготовительные нагрузки снижались к моменту начала соревнований. Непосредственно перед соревнованиями планируются банный день и 1-2 дня отдыха с обязательным ознакомлением за день до соревнований с местом, инвентарём и другими условиями предстоящих состязаний.

От правильного планирования тренировочных нагрузок на заключительных сборах зависит успех выступлений спортсменов в соревнованиях. При составлении планов необходимо учитывать, что наиболее сложные встречи чаще всего приходится на последний день соревнований. В зависимости от периодов тренировочного цикла содержание тренировочных нагрузок на учебно-тренировочных сборах различно.

### **IX.4. Анализ итогов сборов**

Анализ итогов учебно-тренировочных сборов помогает выявить недостатки в их подготовке и проведении, причины, а также определить пути их устранения.

Анализ должен дать ответы на следующие основные вопросы:

Соответствие места проведения сбора его целям и задачам.

Наличие соответствующей материально-технической базы (наличие и состояние необходимых средств тренировки и спортивного инвентаря) и оценка бытовых условий (размещение и питание), их соответствие предъявляемым требованиям.

Своевременность оформления вызова участников на сбор.

Количество вызванных и прибывших на сбор спортсменов, их возраст и спортивная квалификация.

Персональный перечень спортсменов, не прибывших на сбор, причины их неявки.

Число учебных групп на сборе.

Персональный состав тренеров и краткие данные о них с указанием учебных групп, с которыми они занимались, и их численного состава.

Наличие врача на сборе и оценка врачебно-педагогического наблюдения.

Итоги сдачи контрольных нормативов участниками в начале и в конце сбора.

Итоги выполнения учебного плана сбора.

Применение на сборе средств оперативной наглядно-учебной информации (видеомагнитофонных записей, CD и др.).

Результаты проверки выполнения спортсменами индивидуальных тренировочных планов.

Без анализа итогов работы, без сопоставления материалов, характеризующих объём физических нагрузок и интенсивность тренировочных занятий, планирование совершенствования мастерства спортсменов невозможно. Добросовестно проведенный анализ объективно отражает состояние подготовки и воспитания спортсменов, а также соответствие тренеров занимаемым ими должностям.

## **Х. ОСНОВНЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ И ТРЕНЕРОВ ПО ПИТАНИЮ**

Все спортсмены хотят улучшить свои результаты, и многие атлеты, целеустремленно занимающиеся спортом, уделяют много часов тренировкам и тренировочным сборам. Однако весьма часто недооценивают дополнительные преимущества, которые можно извлечь из правильно организованного питания. Это происходит по множеству причин, среди них:

- недостаточное понимание особенностей питания спортсменов;
- нежелание учитывать индивидуальные требования к питанию;
- противоречие целей питания (в частности: питание должно удовлетворять повышенные потребности организма спортсмена и в то же время ограничить потребление энергии в целях снижения веса);
- недостаток практических знаний и опыта в области питания;
- дефицит времени для приобретения и потребления требуемых продуктов питания;
- нехватка финансовых средств.

Питание является основным фактором обеспечения оптимальных условий роста и развития организма человека, повышения его трудоспособности, адаптации к условиям внешней среды. Оно оказывает определенное влияние на адекватную деятельность и длительность жизни человека.

Питание, соответствующее характеру метаболических изменений, вызванных мышечной деятельностью, в определенной степени определяет развитие процессов адаптации организма спортсмена к выполнению нагрузок во время тренировок и соревнований. Кроме того, факторы питания могут влиять на метаболические процессы, повышая спортивную работоспособность, а в период отдыха ускорять восстановительные процессы.

### **Х.1. Энергетическая потребность**

Потребность спортсмена в энергии и пищевых веществах зависит от вида спорта и объема выполняемой работы, а также от уровня спортивного мастерства, эмоционального состояния и личных привычек. У спортсменов различных специализаций разные суточные энергозатраты: так, энергозатраты спортсменов, чья деятельность не сопряжена со значительными физическими нагрузками (шашки, шахматы), составляют

2800-3200 ккал для мужчин и 2600-3000 ккал для женщин. В видах спорта, связанных с кратковременными, но значительными физическими нагрузками (акробатика, гимнастика, прыжки на батуте, прыжки в воду, стрельба, тяжелая атлетика, фигурное катание и др.), энергозатраты составляют 3500-4000 ккал для мужчин и 3000-4000 ккал для женщин. В таких видах спорта, как бег на 400 и 1500 м, бокс, борьба, плавание, многоборье, спортивные игры, современное пятиборье, суточные энергозатраты для мужчин - 4500-5500 ккал, женщин - 4000-5000 ккал.

*Таблица 10.1*

**Расход энергии в зависимости от веса спортсмена**

Вид физической нагрузки	Расход энергии, ккал/ч	
	Вес 60 кг	Вес 90 кг
Ходьба		
Скорость 3 км/ч	175	285
Скорость 5 км/ч	260	425
Волейбол		
Умеренная интенсивность	285	465
Высокая интенсивность	490	800
Футбол	460	730
Регби	415	680
Велосипед		
Скорость 8 км/ч	250	410
Скорость 18 км/ч	535	875
Гребля	250	410
Продолжение табл. 9.1		
Лыжи горные	485	790
Сквош	520	850
Теннис	345	565
Карате, дзюдо, борьба	645	1050
Плавание		
Брас, скорость 18 м/мин	240	390
Баттерфляй	585	955
Кроль, скорость 18 м/мин	240	390
На спине, скорость 18 м/мин	195	315

И, наконец, виды спорта, связанные с длительными и напряженными физическими нагрузками (альпинизм, бег на 10 000 м, велогонки на шоссе, гребля, лыжные гонки, конькобежный спорт, марафон, ходьба

спортивная), характеризуются значительными энергозатратами: для мужчин 5500-6500 ккал и для женщин 6000 ккал в сутки.

## **Х.2. Определение энергетической потребности методом подсчета энергетических затрат**

Энергетические потребности можно определить подсчетом энергетических затрат, которые складываются из энергии основного обмена и энергии физической активности.

*Таблица 10.2*

### **Энергия основного обмена**

<b>Мужчины (рост 178 см)</b>		<b>Женщины (рост 168 см)</b>	
<b>Вес, кг</b>	<b>Энергия, ккал</b>	<b>Вес, кг</b>	<b>Энергия, ккал</b>
64	1550	45	1225
73	1640	54	1320
82	1730	64	1400
91	1815	73	1485
100	1900	82	1575

При определении энергии основного обмена можно пользоваться следующими формулами.

Для мужчин:

$$\mathcal{E} = 66,5 + 13,75 \cdot V + 5 \cdot P - 6,76 \cdot VT;$$

Для женщин:

$$\mathcal{E} = 65,5 + 9,6 \cdot V + 1,8 \cdot P + 4,7 \cdot VT,$$

Где  $\mathcal{E}$  – энергия основного обмена, ккал,

V-вес, кг; P – рост, см;

VT – возраст, лет.

## **Х.3. Сбалансированное питание**

Для поддержания высокого уровня спортивной работоспособности необходимо поступление в организм пищевых веществ не только в соответствующих количествах, но и в оптимальных для усвоения соотношениях. Согласно формуле сбалансированного питания соотношение «белков: жиров: углеводов» = 14:30:56. Главная задача сбалансированного питания – обеспечить организм необходимым

количеством энергии и нутриентов. Чтобы составляемый рацион был сбалансированным, необходимо определить количественную и качественную потребность в энергии и основных нутриентах.

#### **Х.4. Источники энергии и основных нутриентов**

Основными источниками энергии являются углеводы и жиры. К основным нутриентам относятся белки, жиры и углеводы. Современный уровень нутрициологии требует контроля не только за количеством энергии и основных нутриентов. Немаловажное значение имеет их качественная составляющая: полноценность кислотного состава жиров и аминокислотного состава белков, оптимальное соотношение простых и сложных углеводов. Также необходимо учитывать состав и количество витаминов и минеральных веществ.

##### **Х.4.1. Белки**

Потребность спортсмена в белках определяется спецификой вида спорта, направленностью тренировочного процесса и объемом физических нагрузок. Шахматистам, например, можно включить в суточный рацион 1,5-2 г белка на 1 кг массы тела. Спортсменам-спринтерам, прыгунам, тяжелоатлетам, борцам и боксерам необходимо 2,4-2,5 г белка на 1 кг массы тела. При очень длительной работе на выносливость также требуются высокие нормы белка, так как длительная работа усиливает деградацию тканевых белков. Поэтому марафонцам нужно 2,4-2,5 г, а велогонщикам - 2,6-2,8 г белка на 1 кг массы тела в сутки.

В желудочно-кишечном тракте белок расщепляется до свободных аминокислот, которые всасываются в кровь и затем используются тканями организма для построения клеточных структур, гормонов, ферментов. Количество свободных аминокислот в крови поддерживается организмом на постоянном уровне. Часть аминокислот наш организм может синтезировать сам. Их называют “заменимыми”. Восемь аминокислот организм синтезировать не может. Их называют “незаменимыми” или “эссенциальными”. К ним относятся треонин, валин, лейцин, изолейцин, метионин, фенилаланин, триптофан, лизин. Они должны обязательно поступать с пищей. Потребность в незаменимых аминокислотах у всех людей одинаковая.

Качество белка в продуктах определяется составом аминокислот. Идеальным называют состав, отвечающий потребностям человека. Продукт, в котором мало эссенциальных аминокислот или отсутствует хотя бы одна из них, не может быть источником качественного белка. К

таким продуктам относятся зерновые и бобовые продукты. В сбалансированном рационе должно присутствовать не менее 50% белков животного происхождения, так как белки растительного происхождения не содержат в достаточном количестве незаменимые аминокислоты.

#### **Х.4.2. Жиры**

Биологическая ценность жиров определяется их высокой калорийностью, с одной стороны, и с другой – наличием в них ненасыщенных жирных кислот, синтез которых в организме человека затруднен. Основную массу жиров в пищевом рационе должны составлять животные жиры. Норма потребления жиров для спортсменов в зависимости от вида спорта колеблется от 1,7 до 2,4 г на 1 кг массы тела.

Источниками животных жиров являются мясо, рыба, молоко, сыр, сливочное масло. Источниками растительных жиров – крупа, орехи, семечки, растительные масла. Маргарин хоть и имеет растительное происхождение, но по физиологическому действию близок к животному жиру. В сбалансированном рационе жиры растительного происхождения должны преобладать (составлять 50-70% всех жиров).

В жирах растительного происхождения преобладают полиненасыщенные жирные кислоты, в жирах животного происхождения – насыщенные.

Если диета ограничивает поступление жиров, то надо обязательно вводить дополнительно все эссенциальные жирные кислоты. Источники незаменимых жирных кислот – орехи, растительное масло, рыба и рыбий жир.

Мононенасыщенные жирные кислоты содержатся в оливковом, арахисовом и рапсовом маслах.

Источниками полиненасыщенных омега-6-жирных кислот являются подсолнечное, кукурузное, соевое масло и масло из виноградных семечек; источниками омега-3-жирных кислот – рыбий жир (он содержится в треске, форели, скумбрии, тунце, лососе и др.), а также растительные масла (соевое, фундуковое, льняное).

Наиболее ценными для организма являются полиненасыщенные жирные кислоты. Некоторые из них (линолевая и линоленовая) являются незаменимыми и должны обязательно поступать с пищей. От их соотношения зависит структура и функция клеточных мембран, из них образуются вещества – регуляторы иммунных процессов. Содержащиеся в рыбьем жире эйкозапентаеновая и докозагексаеновая жирные кислоты необходимы для построения тканей мозга и сетчатки глаза.

### **Х.4.3. Углеводы**

Потребность спортсмена в углеводах тесно связана с энергетическими затратами во время тренировок и соревнований. Норма потребления углеводов - 8,3-14,3 г на 1 кг массы тела, причем 64% должно приходиться на крахмал и 36% на сахарозу и глюкозу. При суточном потреблении 700 г углеводов на долю сахара должно приходиться не более 250 г. Употребление большого количества сахара резко повышает содержание глюкозы в крови. Потребление большого количества крахмала не приводит к значительной гипергликемии, поскольку его усвоение связано с расщеплением и постепенным всасыванием глюкозы в пищеварительном тракте.

Углеводы – основной источник энергии для организма. Потребность в них составляет 50-60% общей энергетической стоимости рациона.

Углеводы делятся на моносахариды, дисахариды и полисахариды. В продуктах питания чаще присутствуют поли- и дисахариды, которые в процессе пищеварения разрушаются до моносахаридов и затем всасываются в кровь.

Пищевые волокна уменьшают содержание токсических продуктов обмена, способствуют снижению содержания холестерина и мочевины в крови, повышают связывание аммиака в кишечнике. Источником пищевых волокон служат пшеничные отруби, хлеб из муки грубого помола, капуста, морковь, редис, свекла, различные фрукты и ягоды. Поэтому в рационе спортсменов должны присутствовать салаты из свежих овощей, вторые овощные блюда, гарниры из зерновых продуктов, свежие фрукты и ягоды. Кроме того, все перечисленные продукты являются не только источниками пищевых волокон, но и витаминов.

### **Х.4.4. Витамины**

При интенсивной мышечной деятельности возрастает потребность в различных витаминах. Это и понятно, поскольку витамины входят в состав коферментов; витамины принимают участие в обмене веществ в составе более 100 ферментов.

В процессе тренировок и соревнований возрастает потребность в аскорбиновой кислоте, тиамине, рибофлавине, никотинамиде, токофероле. Однако количество витаминов в питании спортсменов следует рассматривать с учетом энергетических затрат. Например, на каждую 1000 ккал требуется витамина С - 35 мг, В<sub>2</sub> - 0,8 мг, В<sub>1</sub> - 0,8 мг, В<sub>5</sub> - 70 мг, Е - 5 мг. Следует знать, что избыток витаминов может оказать негативное действие на метаболические процессы в организме спортсмена.

Витамины не являются стимуляторами типа различных допингов; это естественные факторы питания. Вместе с тем, обладая высокой биологической активностью, они необходимы для повышения работоспособности, борьбы с утомлением, ускорения процессов восстановления в период отдыха после интенсивной мышечной нагрузки.

Для регуляции водно-солевого обмена необходимыми компонентами питания спортсменов являются минеральные вещества. Потребность в них возрастает особенно в тех видах спорта, где наблюдается обильное потоотделение. Прежде всего это относится к игровым видам спорта. При занятии этими видами спорта особенно повышается потребность в калии и натрии, содержание которых в суточном рационе может повышаться более чем на 20%.

Следует обратить внимание на повышенную потребность организма женщин-спортсменок в железе, участие которого в метаболизме достаточно широко и многообразно, а его недостаток приводит к возникновению разных форм анемии. На каждую 1000 ккал суточного рациона следует потреблять 7-8 мг железа. Однако адекватность питания по железу определяется не столько абсолютным количеством потребленного железа, сколько количеством всасываемого железа в желудочно-кишечном тракте. В пище все железо представлено двумя формами: гемовой и негемовой. Гемовая форма железа всасывается в организме очень хорошо, а всасывание негемовой формы происходит значительно труднее. Большие количества жира, фосфора, фитина (в бобовых и зерновых продуктах), танина (в чае) значительно тормозят всасывание негемового железа. Напротив, присутствие в пище белков мяса, рыбы, птицы и различных органических кислот (лимонной, янтарной), витамина С существенно облегчают всасывание негемового железа.

Большое значение в питании спортсменов имеет правильное соотношение продуктов животного и растительного происхождения. Пища животного происхождения богата веществами кислого характера, а растительная пища - веществами щелочного характера. Обогащение рациона спортсмена растительными продуктами приводит к увеличению резервной щелочности организма и повышению выносливости. Поэтому на долю свежих овощей и фруктов должно приходиться 15-20% суточной калорийности питания.

При выполнении спортивных упражнений общая энергетическая потребность должна быть увеличена в соответствии с видом спорта и продолжительностью нагрузки.

В таблицах (см. ниже) представлена потребность в нутриентах для различных видов спорта.

Таблица 10.3

**Потребность в витаминах при занятиях скоростно-силовыми видами спорта**

Витамины	Суточная потребность		
	Обычная	В период тренировок	В период соревнований
А	3500 МЕ	4000 МЕ	4500 МЕ
В <sub>1</sub>	1,3 – 2,6 мг	2 -4 мг	2-4 мг
В <sub>2</sub>	1,5- 3,0 мг	2 мг	3 мг
РР	15 – 20 мг	30 мг	30 -40 мг
С	75 -100 мг	100 -14- мг	140 -200 мг
Е	7 – 10 мг	14 - 20 мг	24 -30 мг
В <sub>6</sub>	1,5 -3,0 мг	3,0 -4,0 мг	4,0 - 5,0 мг
В <sub>12</sub>	0,002 – 0,003 мкг	0,003 мкг	0,004 мкг
В <sub>3</sub>	7 -10 мг	12-15 мг	14 - 18 мг

Таблица 10.4

**Потребность в витаминах при нагрузках на выносливость**

Витамины	Суточная потребность		
	Обычная	В период тренировок	В период соревнований
А	3500 МЕ	4500 МЕ	5000 МЕ
В <sub>1</sub>	1,3 - 2,6 мг	3 -5 мг	4-8 мг
В <sub>2</sub>	1,5- 3,0 мг	3 -4 мг	4 - 8 мг
РР	15 - 20 мг	30 – 40 мг	40 -45 мг
С	75 -100 мг	140 -200 мг	200 - 400 мг
Е	7 - 10 мг	20 - 30 мг	30 -50 мг
В <sub>6</sub>	1,5 -3,0 мг	4,0-5,0 мг	6,0-9,0 мг
В <sub>12</sub>	0,002 - 0,003 мкг	0,005 - 0,006 мкг	0,006 - 0,009 мкг
В <sub>3</sub>	7 -10 мг	15 мг	15 - 20 мг

Таблица 10.5

**Рекомендуемое суточное потребление витаминов при занятиях  
скоростно-силовыми видами спорта, мг**

<b>Период</b>	<b>А</b>	<b>В<sub>1</sub></b>	<b>В<sub>2</sub></b>	<b>Ниацин</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>
Активное восстановление	2	2,5	2,0	20	75	3
Основная тренировка	3	5,0	2,5	20	150	3
Соревнования	2	10,0	5,0	25	150	3

Таблица 10.6

**Рекомендуемое суточное потребление витаминов при нагрузках на  
выносливость, мг**

<b>Период</b>	<b>А</b>	<b>В<sub>1</sub></b>	<b>В<sub>2</sub></b>	<b>Ниацин</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>
Активное восстановление	2	3	2	20	100	3
Основная тренировка	3	10	5	25	250	6
Соревнования	2	15	5	25	300	—

Таблица 10.7

**Суточная потребность в энергии и основных нутриентах при  
занятиях различными видами спорта**

<b>Вид спорта</b>	<b>Энергия, ккал/кг веса</b>	<b>Белки г/кг веса</b>	<b>Жиры г/кг веса</b>	<b>Углеводы г/кг веса</b>
Гимнастика	66	2,5	1,9	9,75
Легкая атлетика, спринт, прыжки	67	2,5	2,0	9,80
Марафон	84	2,9	2,2	13,00
Плавание, водное поло	72	2,5	2,4	10,00
Тяжелая атлетика, культуризм, метание молота, ядра, копья	77	2,9	2,0	11,80
Борьба, бокс	75	2,8	2,2	11,00
Игровые виды спорта	72	2,6	2,2	10,60
Велоспорт	87	2,7	2,1	14,30

Далее приведены таблицы с указанием калорийности в продуктах

*Таблица 10.8*

**Цельномолочные продукты (8 г жира и 150 ккал в порции)**

Цельное молоко	250г
Сгущенное цельное молоко	275 г
Йогурт цельный простой	204 г
Молоко козье	200 г
Кефир	250 г

*Таблица 10.9*

**Среднежирные продукты (5 г жира и 75 ккал в порции)**

<b>Расход энергии, ккал/ч</b>	<b>Расход энергии, ккал/ч</b>
Говядина	25,5 г
Ягненок	25,5 г
Телятина (котлета)	25,5 г
Домашняя птица	25,5 г
Сыры из обезжиренного молока	25,5 г
Яйцо	1 шт
Печень, сердце, почки	25,5 г

*Таблица 10.10*

**Хлеб, зерновые продукты, изделия из муки**

Отруби	150г
Хлопья злаковые	200г
Приготовленные хлебные злаки	150 г
Фуражное зерно	2,5 ст.лож
Макароны	150 г
Рис	100г
Пшеница проросшая	3 ст.лож.

*Таблица 10.11*

**Крахмалистые овощи**

Кукуруза	175г
Горох зеленый	150 г
Картофель испеченный	76,5 г

Картофельное пюре	170г
Картофель сладкий	100г

Таблица 10.12

**Пищевые продукты из крахмала, приготовленные с жиром**  
(1 порция хлеба + 1 порция жира)

Лапша	200 г
Хлеб зерновой	51 г
Крекер круглый, на масле	6 шт
Сдоба маленькая	1 шт
Блин	2 шт
Вафля	1 шт

Рассмотренные выше нормы пищевых веществ для спортсменов носят общий характер. При составлении рациона необходимо учитывать специфику вида спорта, этап подготовки, состояние здоровья и индивидуальные физиолого-биохимические особенности организма спортсмена, а также его личные вкусы и привычки в питании.

### **Х. 5. Питание спортсменов в прохладное время года**

Для спортсменов очень важно поддерживать свою иммунную систему во время зимних тренировок.

Ключевым фактором здесь является необходимость избежать дефицита нужных веществ и минералов, играющих важную роль в поддержании иммунитета организма. Периоды жестких тренировок обычно ассоциируются с угнетением иммунной системы, а плохим питанием ситуация может быть только ухудшена. Восприимчивость тела к респираторным заболеваниям может быть повышена до 24 часов после серьезной тренировки. А совмещение тренировочного процесса с учебной/работой может и вовсе перегрузить организм и резко снизить сопротивляемость инфекциям. А более сильная иммунная система с большой вероятностью предотвратит заболевание, а если вы все же заболели - ускорит выздоровление.

### **Х.6. Ежедневная диета и полезные элементы**

Поскольку увеличенное потребление кислорода в ходе тренировок может увеличить количество свободных радикалов (непостоянные молекулы, которые могут вызвать повреждение ткани на клеточном

уровне), увеличенный рацион питания и добавки с антиоксидантами могут увеличить ресурс иммунной системы. Одно из веществ, которые обычно ассоциируются с предотвращением простуды, это витамин С (аскорбиновая кислота), которая имеет репутацию "бустера" иммунной системы. В то время, как мультивитамины с легкостью обеспечивают ежедневную потребность в этом элементе, не стоит недооценивать необходимость применения пищевых источников этого витамина. Атлеты, занимающиеся видами спорта «на выносливость», могут употреблять до трех порций свежих фруктов и до двух порций прошедших тепловую обработку овощей в день, чтобы получить требуемую дозу аскорбиновой кислоты (возможны и другие сочетания). Самыми лучшими натуральными источниками витамина С являются сладкий перец, цитрусы (и соки из них), клубника, киви и брокколи.

Другие важные компоненты для сильной иммунной системы – это такие микроэлементы, как цинк, железо и витамины В6 и В12. Правильное и сбалансированное ежедневное потребление продуктов, содержащих в себе данные компоненты, создает хорошую обеспеченность организма данными веществами. В то же время передозировка витаминов и минералов может поставить под угрозу иммунную систему, особенно в случае неумеренного потребления железа. Железо – важный минерал для спортсменов, работающих на выносливость, однако добавки, содержащие железо, должны применяться дозированно, с регулярным мониторингом уровня железа в организме.

Результаты исследований относительно влияния цинка на способность организма сопротивляться инфекциям расходятся в соотношении примерно 50/50.

Витамин Е - еще один известный антиоксидант. Важно иметь в виду, что очень высокие дозы антиоксидантов могут привести к вредному эффекту проокисления, что потенциально опасно для иммунной системы. Большинство экспертов полагают, что безопасной является доза в 200 IU.

*Таблица 10.13*

**Рекомендуемые нормы приема антиоксидантов**

<b>Витамины и минералы</b>	<b>Обычная норма</b>	<b>Норма приема в качестве антиоксиданта, мг</b>
Витамин С	80-100	160
Витамин Е	10-12	15-20
Селен	50-70	100
Цинк	15	15-25

Основными пищевыми антиоксидантами являются:

витамин С,

витамин Е,

бета – каротины,

селен,

цинк,

флавоноиды.

Свободные радикалы ускоряют старение, способствуют возникновению повреждений и болезней. Они снижают спортивные результаты. Антиоксиданты выполняют функцию защиты клеточных компонентов от свободных радикалов.

## **Х.7. Стратегия питания в применении к тренировкам**

При составлении оптимального рациона для спортсмена во время тренировок и соревнований необходимо учитывать специфику вида спорта, этап подготовки, состояние здоровья и индивидуальные физиолого-биохимические особенности организма спортсмена, а также его личные вкусы и привычки в питании. Все это послужит достижению более высоких показателей в спорте.

При разработке режима правильного питания и употребления адекватного количества витаминов и микроэлементов не менее важна тщательно обоснованная стратегия питания. Негативное влияние тренировок на иммунную систему связано с повышением концентрации гормонов стресса. Поэтому стратегия питания во время тренировочного цикла должна фокусироваться на снижении концентрации этих гормонов и понижении окислительной деятельности.

После тяжелой тренировки, чтобы начать процесс восстановления, необходимо пополнить запасы «топлива», употребив 50 - 75 г углеводов наряду с 10-15 г качественного белка. Это особенно важно, поскольку после тяжелой тренировки обычно наблюдается по крайней мере, в течение нескольких часов понижение иммунной функции. Поэтому в течение этого времени лучше избегать контактов с людьми, имеющими признаки простуды.

Для поддержания иммунной системы в норме очень важен контроль над стрессовыми ситуациями, а также здоровый регулярный сон.

# **XI. ДОПИНГ В СПОРТЕ**

Допинг противоречит духу спорта, подрывает доверие к нему общества и подвергает опасности здоровье спортсменов.

Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) было создано в ноябре 1999 года по совместной инициативе спортивных организаций и правительств, с целью поддержания развития спорта, свободного от допинга.

ВАДА координирует усилия по борьбе с допингом в спорте на национальном и международном уровнях через образовательные и информационные программы, а также через проведение научных исследований.

ВАДА координирует различные научные программы, выделяя миллионы долларов на исследование запрещенных в спорте веществ и методов. ВАДА также занимается подготовкой и распространением материалов по борьбе с допингом, предназначенных для спортсменов всех возрастов в разных странах мира.

Кроме того, ВАДА проводит программы внесоревновательного тестирования. Эти программы служат дополнением к тем программам тестирования, которые осуществляют международные спортивные федерации и национальные антидопинговые организации.

С 1 января 2004 года ВАДА занимается аккредитацией лабораторий по всему миру, подготовкой и публикацией списка запрещенных средств.

## **XI.1. Всемирный антидопинговый кодекс**

Всемирный антидопинговый кодекс был единогласно принят в Копенгагене в 2003 году на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте. Международные спортивные федерации, национальные олимпийские комитеты, Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет и другие спортивные организации приняли Кодекс перед Олимпиадой в Афинах 2004 года. Антидопинговые правила ВАДА являются обязательными к выполнению всеми спортсменами мира.

## **XI.2. Запрещенный список**

Запрещенный список – это международный стандарт, определяющий, какие субстанции и методы запрещены в спорте. В списке также указаны

вещества, которые запрещены для отдельных видов спорта. Каждый год ВАДА публикует новую версию запрещенного списка. Новая версия публикуется за три месяца до вступления списка в силу.

### **XI.3. Структура запрещенного списка**

Список состоит из трех частей:

**1. Субстанции и методы, запрещенные в спорте постоянно (как в соревновательный, так и во внесоревновательный периоды).**

- S1. Анаболические агенты
- S2. Гормоны и связанные с ними субстанции
- S3. Бета -2 агонисты
- S4. Агенты с антиэстрогенной активностью
- S5. Диуретики и другие маскирующие агенты

- M1. Усиление переноса кислорода
- M2. Химические и физические манипуляции
- M3. Генный допинг

**2. Субстанции и методы, запрещенные только на соревнованиях.**

Включены все категории из первого раздела, а также:

- S6. Стимуляторы
- S7. Наркотики
- S8. Каннабиноиды (марихуана, гашиш)
- S9. Глюкокортикостероиды

**3. Субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта**

- P1. Алкоголь
- P2. Бета-блокаторы

Всегда консультируйтесь с вашей международной федерацией, чтобы знать, какие субстанции и методы запрещены в вашем виде спорта, поскольку отдельные субстанции могут быть добавлены в третий раздел запрещенного списка. Ваш врач должен знать, что вы являетесь спортсменом высокого класса, соблюдающим все спортивные правила. Если вы не знаете точно, какие субстанции входят в состав какого-либо препарата, не используйте его до тех пор, пока не будете уверены, что он не содержит запрещенных субстанций. Незнание никогда не оправдывает прием допинга. Всегда будьте осторожны при приеме субстанций, прием которых разрешен во внесоревновательный период. Их применение

непосредственно перед началом соревнований может привести к положительному результату допинг-контроля во время соревнований.

#### **XI.4. Пищевые добавки**

ВАДА обращает внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать веществам, указанным на его упаковке. В некоторых случаях среди субстанций, не указанных на упаковке, могут быть запрещенные в соответствии с антидопинговыми правилами. Значительная часть положительных результатов допинг-контроля является следствием использования некачественных пищевых добавок.

Позиция ВАДА по использованию пищевых добавок состоит в том, что спортсменам международного уровня они необходимы. ВАДА обеспокоено тем, что многие спортсмены нередко намереваются принимать те или иные пищевые добавки без достаточных знаний о пользе данного препарата, а также о том, содержится или нет запрещенная субстанция в препарате. Использование некачественной пищевой добавки не служит оправданием при рассмотрении дел об обнаружении допинга. Необходимо помнить о том, что пищевые добавки могут содержать опасные и вредные вещества, а также о принципе полной ответственности спортсмена.

Если вы считаете, что вам необходим прием пищевых добавок, вы должны в первую очередь проконсультироваться с компетентным специалистом, таким, как диетолог (специалист по спортивному питанию) или спортивный врач, которые посоветуют, каким образом можно получить необходимые организму вещества, употребляя обычную пищу. Если специалисты рекомендуют прием пищевых добавок, то надо быть уверенным, что добавки не принесут вреда здоровью. Приняв решение о приеме добавок, следует использовать препараты, выпущенные производителями, имеющими солидную репутацию и использующими качественное оборудование, такими, как всемирно известные международные фармацевтические компании.

#### **XI.5. Терапевтическое использование запрещенных субстанций**

Спортсмены, как и не занимающиеся спортом люди, нуждаются в лечении. Иногда субстанции, которые могут потребоваться в процессе лечения, входят в запрещенный список. Тем не менее, вы можете

применять необходимые лекарственные препараты, заранее получив разрешение на их терапевтическое использование от вашей международной федерации или Комитета по терапевтическому использованию (КТИ). При положительном результате тестирования учитывается разрешение на терапевтическое использование. Если доказано, что положительный результат тестирования вызван терапевтическим использованием, то по отношению к спортсмену санкции не применяются.

Процесс выдачи разрешений на терапевтическое использование состоит из 4 этапов:

В соответствии с правилами, спортсменам национального уровня следует обращаться в КТИ, спортсменам международного уровня – в международную федерацию с запросом на терапевтическое использование. Обычно, обращение в международную федерацию проводит национальная спортивная федерация.

Ваш лечащий врач должен заполнить специальный формуляр.

Направьте формуляр на рассмотрение в вашу международную федерацию или КТИ.

Постарайтесь выполнить эту процедуру подачи заявки как можно быстрее, оптимальный срок – за 21 день до начала соревнований.

Спортсмены, которые не входят в регистрируемый пул тестирований, но участвующие в международных соревнованиях, должны быть уверены, что если разрешение на терапевтическое использование выдано КТИ, перед соревнованиями оно должно быть подтверждено международной федерацией.

После принятия вашего запроса, вы получаете уведомление о том, что вам выдано разрешение на терапевтическое использование, а также сертификат, где указываются дозировки и продолжительность приема запрещенной субстанции.

Помните, что разрешение на терапевтическое использование всегда выдается на строго определенный период. Вы должны следовать предписаниям вашего врача, соблюдая дозировки и используя предписанные методы. Помните также, что терапевтическое разрешение выдается только по состоянию здоровья и не должно вести к улучшению результатов спортсмена.

В случае, если вам отказали в выдаче разрешения на терапевтическое использование, вы имеете право направить запрос в ВАДА о пересмотре решения (за ваш счет). Если ВАДА подтверждает решение вашей антидопинговой организации или международной федерации, вы можете подать апелляцию на такое решение в национальный апелляционный орган – для спортсменов национального уровня, или в Международный

спортивный арбитраж – для спортсменов международного класса. ВАДА имеет право рассматривать и пересматривать все терапевтические разрешения, выдаваемые федерацией или антидопинговой организацией.

Для некоторых медицинских препаратов, предназначенных для лечения астмы (такие как формотерол, сальбутамол, сальметерол, тербуталин в виде ингаляций), а также для глюкокортикостероидов местного применения существует сокращенная форма TUE – ATUE. Вы должны заполнить специальную форму для получения разрешения либо в национальном антидопинговом агентстве (для спортсменов национального уровня), либо в международной федерации (для спортсменов международного уровня). Форма заполняется вашим лечащим врачом и направляется в антидопинговую организацию или международную федерацию. ATUE выдается сразу после получения запроса антидопинговой организацией или международной федерацией, т.е. дожидаться уведомления о разрешении не нужно. Ваше ATUE в любой момент может быть пересмотрено соответствующей антидопинговой организацией и аннулировано. Если потребуется какая-либо дополнительная информация, вас известят об этом.

## **XI.6. Программы допинг-контроля**

В Кодексе говорится, что антидопинговые организации должны планировать и проводить соревновательные и внесоревновательные тестирования спортсменов, входящих в регистрируемый пул. Речь идет о тестировании международными федерациями и ВАДА спортсменов международного класса, а также о спортсменах международного и национального уровня, тестируемых национальными антидопинговыми организациями, или, в некоторых случаях, государственными спортивными учреждениями.

Антидопинговая организация разрабатывает план проведения тестирований, распределение количества проб для каждой спортивной дисциплины. План включает в себя как внесоревновательные, так и соревновательные тестирования, куда включен сбор проб как крови, так и мочи.

## **XI.7. Соревновательные тестирования**

Антидопинговые организации координируют процесс соревновательных тестирований таким образом, что только одна организация проводит тестирования во время спортивного мероприятия или соревнования. Критерии отбора спортсменов определяются заранее и

основаны на правилах соответствующей международной федерации или организационного комитета соревнований. Как правило, именно антидопинговая организация страны-хозяйки занимается сбором проб, если международная федерация или организаторы соревнований не имеют какой-либо альтернативной программы антидопингового контроля.

Спортсмены, выбранные для прохождения допинг-контроля, сразу после соревнований должны сдать пробу мочи в соответствии с Международными стандартами тестирования (см. раздел о взятии проб).

Пробы проверяются на наличие субстанций, применение которых запрещено во время соревнований в соответствии с запрещенным списком.

### **XI.8. Внесоревновательное тестирование**

Проведение внесоревновательных тестирований или любых тестирований, проводимых не во время соревнований, является прерогативой антидопинговых организаций. Внесоревновательное тестирование означает, что любой спортсмен может быть выбран для прохождения тестирования в любое время и в любом месте.

Анализ проб ведется в соответствии со списком субстанций и методов, запрещенных во внесоревновательный период.

### **XI.9. Информация о местонахождении спортсменов**

Для того чтобы спортсмен, включенный антидопинговой организацией в регистрируемый пул тестирования, был доступен для проведения внесоревновательного тестирования, необходимо предоставлять точную информацию о местонахождении спортсменов. Как правило, информацию о местонахождении представляют раз в три месяца, хотя в национальных антидопинговых агентствах могут существовать свои правила на этот счет. Если ваши планы меняются, вы должны своевременно предоставлять информацию об этих изменениях.

Информация о местонахождении спортсменов включает домашний адрес, рабочее расписание, расписание тренировок, сборов и соревнований; другими словами, – это информация, которая помогает представителям антидопинговой службы разыскать спортсмена в назначенный для проведения тестирования день.

В соответствии с Кодексом, если спортсмен международного класса или спортсмен, выступающий на национальном уровне, включен в регистрируемый пул тестирования, то прямой обязанностью спортсмена является предоставление информации о его местонахождении. Отказ

предоставить точную информацию о местонахождении рассматривается как нарушение антидопинговых правил и влечет за собой наложение санкций на спортсмена.

### **XI.10. Что необходимо помнить**

Несмотря на то, что международная федерация и персонал (тренер и спортивный врач) играют важную роль в предоставлении спортсмену информации обо всех аспектах допинг-контроля, основная ответственность лежит именно на спортсмене. Именно спортсмен ответственен за все, что попадает в его организм, и он должен знать антидопинговые правила.

Спортсменам также следует:

подробно изучить антидопинговый кодекс;

знать, какие вещества запрещены в вашем виде спорта;

ставить в известность врача или фармацевта о том, что вы можете быть подвергнуты допинг-контролю;

консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показателям вам необходим прием веществ, входящих в запрещенный список, – в этом случае необходимо заранее сделать запрос на терапевтическое использование;

осторожно относиться к нелегализованным препаратам, таким как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные вещества;

предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

### **XI.11. Термины и определения**

**Антидопинговая организация** – подписавшая сторона, ответственная за принятие правил разработки и осуществления любой части процесса допинг-контроля. В частности, антидопинговыми организациями являются МОК, МПК, другие крупные спортивные организации, ответственные за проведение тестирований во время своих соревнований, ВАДА, международные федерации и национальные антидопинговые организации.

**Спортсмен** – для целей допинг-контроля – любая персона, занимающаяся спортом на международном уровне (как это установлено каждой международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой национальной антидопинговой организацией), или на

более низком уровне, если так определено национальной антидопинговой организацией. Для целей антидопинговых информационных и образовательных программ – любая персона, занимающаяся спортом под юрисдикцией любой подписавшей стороны или правительства, или любой другой организации, принявшей Кодекс.

**Представитель спортсмена** – лицо, назначаемое спортсменом для присутствия во время проверки процедуры сбора пробы. Представителем может быть кто-либо из персонала спортсмена, например, тренер или врач сборной команды, член семьи и др.

**Специалист по сбору крови** – официальное лицо, назначаемое антидопинговой организацией, чья квалификация позволяет проводить взятие пробы крови у спортсмена.

**Сопроводитель** – обученное и назначаемое АДО официальное лицо, выполняющее специфические обязанности, включая извещение спортсмена о том, что он выбран для сдачи проб, сопровождение и надзор за спортсменом по пути его следования в пункт допинг-контроля, и/или присутствие в качестве свидетеля и контроль сдачи проб, если его/ее квалификация позволяет это сделать.

**Инспектор по допинг-контролю** – официальное, специально обученное лицо, назначаемое АДО, ответственное за проведение процедуры сбора проб.

**Пункт допинг-контроля** – место, где проводится процедура допинг-контроля.

**Соревновательное тестирование** – если не предусмотрено иначе по правилам международной федерации или другой антидопинговой организации, соревновательное тестирование – это тестирование, когда спортсмен выбирается для его проведения в связи с участием в конкретном соревновании.

**Несовершеннолетний** – любая персона, не достигшая возраста совершеннолетия, установленного в стране его/ее пребывания.

**Внесоревновательное тестирование** – допинг-контроль, не являющийся соревновательным.

**Регистрируемый пул тестирования** – списки спортсменов высокого уровня, которые должны проверяться на допинг как в соревновательный, так и во внесоревновательный периоды. Пулы состояются отдельно международной федерацией и национальной антидопинговой организацией. Все международные организации должны четко определить критерии включения спортсменов в свой регистрируемый пул тестирования. Критерии могут быть различными, например, членство в национальной сборной, пересмотр рейтинга и др.

**Персонал по сбору проб** – квалифицированные специалисты, которые от имени антидопинговой организации осуществляют допинг-контроль.

**Принцип полной ответственности** – имеет место в случае, когда запрещенная субстанция обнаружена в пробе спортсмена. Нарушение происходит независимо от того, намеренно или непреднамеренно спортсмен использовал запрещенную субстанцию, ввиду халатности или по недосмотру.

**ТИ (TUE)** – терапевтическое использование запрещенных субстанций

**Процедура сбора мочи** – представляет собой последовательность действий, которые начинаются с уведомления спортсмена и заканчиваются с уходом спортсмена с пункта допинг-контроля, после предоставления им пробы.

**Наблюдатель** – член персонала, занимающегося сбором проб, который следит за спортсменом, сдающим пробу, в соответствии с процедурой наблюдения.

## ХІІ. ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ДНЕВНИКОМ САМОКОНТРОЛЯ

Самоконтроль – это регулярное наблюдение спортсмена за состоянием своего здоровья и физическим развитием и их изменениями под влиянием занятий спортом. Самоконтроль не может заменить врачебного контроля, а является лишь дополнением к нему. Самоконтроль позволяет спортсмену оценивать эффективность тренировки, следить за состоянием своего здоровья, выполнять правила личной гигиены, общий и спортивный режим и т.д. Данные регулярно проводимого самоконтроля помогают также тренеру и врачу анализировать методику проводимой тренировки, сдвиги в состоянии здоровья и функциональном состоянии организма. Поэтому тренер, преподаватель и врач должны прививать спортсмену навыки проведения самоконтроля, разъяснять значение и необходимость регулярного самоконтроля для правильного осуществления тренировочного процесса и улучшения спортивных результатов.

Необходимо проводить систематические самостоятельные наблюдения за изменениями телосложения и физической подготовленности. Полученные данные позволят составить объективное представление о пропорциональности телосложения, уровне физической подготовленности, вовремя заметить имеющиеся недостатки, выбрать необходимые физические упражнения и правильно применять их и таким образом целенаправленно управлять своим физическим развитием.

Самоконтроль состоит из простых, общедоступных приемов наблюдения и учета субъективных показателей (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность и др.) и данных объективного исследования (вес, пульс, рост и др.).

Для ведения дневника самоконтроля необходима тетрадь, которую следует разграфить по показателям самоконтроля и датам.

Самочувствие – весьма важный показатель влияния занятий спортом на организм человека. Обычно при регулярной и правильно проводимой тренировке самочувствие у спортсмена бывает хорошее: он бодр, жизнерадостен, полон желаний учиться, работать, тренироваться, у него высокая работоспособность. Самочувствие отражает состояние и деятельность всего организма, и главным образом состояние нервной системы. В дневнике самоконтроля самочувствие отмечается как хорошее, удовлетворительное, плохое. Самочувствие как показатель физического состояния надо оценивать с учетом настроения спортсмена.

При ведении самоконтроля дается следующая общая оценка работоспособности: хорошая, нормальная, пониженная.

Во время сна человек восстанавливает свои силы и особенно функцию центральной нервной системы. Малейшие отклонения в состоянии здоровья, еще не проявляющиеся другими симптомами, сразу же сказываются на сне. Нормальным считается сон, наступающий быстро после того, как человек лег спать, достаточно крепкий, протекающий без сновидений и дающий утром чувство бодрости и отдыха. Плохой сон характеризуется длительным периодом засыпания или ранним пробуждением. После такого сна нет ощущения бодрости, свежести. Физическая работа и правильный режим способствуют улучшению сна.

В дневнике самоконтроля фиксируется длительность сна, его качество, нарушения, засыпание, пробуждение, бессонница, сновидения, прерывистый или беспокойный сон.

Аппетит – очень тонкий показатель состояния организма. Перегрузка на тренировке, недомогания, недосыпание и другие факторы отражаются на аппетите. Усиленный расход энергии, вызываемый деятельностью человеческого организма, в частности, занятиями физкультурой, усиливает аппетит, что отражает увеличение потребности организма в энергии. В дневнике самоконтроля отражается хороший, нормальный, пониженный, повышенный аппетит или его отсутствие.

В дневнике отмечаются и характеристики функции желудочно-кишечного тракта. При этом обращается внимание на регулярность стула, склонность к запорам и т.д.

Во время усиленной физической работы потоотделение является вполне нормальным явлением. Потоотделение зависит от индивидуальных особенностей и состояния организма. Нормальным считается, когда спортсмен на первых учебно-тренировочных занятиях потеет обильно. С нарастанием тренированности потоотделение уменьшается. Потоотделение принято отмечать как обильное, большое, среднее или пониженное.

Желание тренироваться и участвовать в соревнованиях характерно для здоровых и особенно молодых людей, которым физические упражнения, по образному выражению приносят «мышечную радость». Если спортсмен не испытывает желания тренироваться и участвовать в соревнованиях, то это очевидный признак наступившего переутомления или начальной фазы перетренированности. Желание заниматься спортом отмечается словами «большое», «есть», «нет».

В графе дневника самоконтроля «Содержание тренировки и как она переносится» отмечается продолжительность основных частей тренировочного занятия. При этом указывается, как спортсмен перенес тренировку: хорошо, удовлетворительно, тяжело.

Весьма простым и широко распространенным методом наблюдения за деятельностью сердечно-сосудистой системы является исследование пульса. Наблюдение за пульсом не представляет никаких трудностей. Частота пульса – важный объективный показатель. Необходимо обращать внимание на сердечный ритм. При нормальном ритме удары пульса воспринимаются через одинаковые отрезки времени. Бывают случаи, когда при исследовании пульса между ударами ощущаются неравные промежутки. Такой пульс называется аритмичным.

Частоту дыхания считают, положив ладонь на нижнюю часть живота: вдох и выдох считается за одно дыхание. При счете нужно стараться дышать нормально, не изменяя ритма.

Наблюдение за весом спортсмена является важным элементом самоконтроля. В течение макроцикла тренировки вес спортсмена меняется в зависимости от динамики тренированности. В начале подготовительного периода у одного и того же спортсмена в разные годы могут быть значительные различия в весе тела. По мере нарастания тренированности вес тела в большинстве случаев постепенно снижается. В состоянии спортивной формы в соревновательном периоде тренировки каждый спортсмен имеет свой определенный вес, который называется «боевым» или «игровым». Вес тела может меняться в течение дня, поэтому необходимо взвешиваться в одно и то же время, в одной и той же одежде, лучше утром, после освобождения кишечника и мочевого пузыря, или перед тренировкой. После тренировки или соревнования вес тела спортсмена понижается, однако в течение суток он должен полностью восстановиться. Если вес продолжает падать, необходимо посоветоваться с врачом.

В графе «Дополнительные данные» спортсмены могут фиксировать любое отклонение в состоянии здоровья, которое ими отмечается, в частности, появление сильного утомления после соревнования или тренировки, ощущение боли в области сердца, живота, мышц, полученное повреждение.

Женщины должны записывать все, что связано с менструальным циклом: его начало, продолжительность, болевые ощущения и т.п.

Если спортсмен регулярно осуществляет самоконтроль, аккуратно ведет дневник самоконтроля, он постепенно накапливает полезный материал, который помогает ему, тренеру и врачу в анализе тренировки и в правильном ее планировании.

## ХII.1. Примерный образец ведения дневника самоконтроля

Приступайте к наблюдениям в начале учебного года (сентябрь) и проводите их в первую неделю каждого месяца (при измерении роста - в начале полугодия). Измерение показателей телосложения делайте утром (после физзарядки), натощак. Записывайте полученные результаты в таблицу и вычерчивайте очередной отрезок на графике. Обязательно сравнивайте ваши показатели со средними. Если они ниже средних, то вам обязательно нужно использовать приводимую методику. В определенные сроки вносите свои результаты в «личную карту», которая находится в конце дневника (для этого используйте оценочную шкалу, приведенную в инструкции по заполнению карты).

### ХII.1.1. Наблюдения за ростом

1. Чтобы измерить свой рост, к косяку двери или к стене прикрепите сантиметровую ленту (на 10 см больше вашего роста) так, чтобы нулевое деление находилось внизу. Станьте спиной вплотную к ленте, касаясь ее пятками, ягодицами, межлопаточной областью спины и затылком; голову держите прямо. Положите на голову линейку или книгу с твердым переплетом и прижмите ее к ленте. Не теряя касания линейки (книги) с лентой, отойдите и посмотрите число, показывающее ваш рост.

*Таблица 12.1*

#### Наблюдения за ростом

Возраст (лет)	Полугодия	Рост (см)	Средние показатели роста
16	1		168-172
	2		
17	1		170-178
	2		

2. Записывайте в таблицу показатели вашего роста.

3. Ежегодно вычерчивайте кривую, показывающую изменения роста по полугодиям.

## Показатели роста

Рост (см)							
200							
195							
190							
185							
180							
175							
170							
165							
	1	2	1	2	1	2	Полугодия
	16 лет		17 лет		18 лет		

Примечания: 1. 1-е полугодие - сентябрь-февраль, 2-е полугодие - март-август.

2. Условные обозначения: (используйте при вычерчивании графиков)

\_\_\_\_\_ 16 лет (или 1-й год наблюдений)

\_\_\_\_\_ 17 лет (или 2-й год наблюдений)

\_\_\_\_\_ 18 лет (или 3-й год наблюдений)

## XII. 1.2. Наблюдения за весом

1. В домашних условиях взвешиваться можно на напольных весах. При их отсутствии взвесьтесь в медицинском кабинете учебного заведения или учреждения, в поликлинике по месту жительства.

Таблица 12.3

## Наблюдения за весом

Месяцы	Вес (кг)		
	16 лет	17 лет	18 лет
Сентябрь			
Октябрь			
Ноябрь			
Декабрь			
Январь			
Февраль			
Март			
Апрель			

Май			
Июнь			
Июль			
Август			

Вес оценивается в зависимости от роста. Отнимите от показателя вашего роста (в сантиметрах) число 100. Полученная разность показывает наиболее оптимальный для вас вес (например, при росте 160 см вес должен быть 60 кг). Если ваш действительный вес меньше полученной разности на 10-12 кг, то, значит, он недостаточный, а если больше на 5 кг - избыточный.

2. Записывайте в таблицу показатели вашего веса.

3. Ежегодно вычерчивайте кривую, показывающую изменения веса по месяцам.

4. Для того чтобы уменьшить вес, помните следующее: а) бегайте не менее трех раз в неделю. На занятиях первой недели (через день) продолжительность бега в медленном темпе (чуть быстрее ходьбы) - 10 мин. В течение второй недели - 13 мин., третьей недели - 16 мин. Увеличение продолжительности бега в последующие недели будет таким:

*Таблица 12.4*

### **Рекомендации по продолжительности бега**

<b>Недели</b>	<b>Продолжительность бега (мин.)</b>
4	19
5	22
6	25
7	28
8	32
9	36
10	40

В дальнейшем продолжительность бега не изменяется. Возможно увеличение скорости, которое происходит в аналогичном порядке (на 2-3 сек. в неделю); б) для снижения лишнего веса эффективна методика, описанная в разделе «Наблюдения за выносливостью». Помните, что использование движений может привести к снижению веса только при условии строгого соблюдения режима: ежедневно проделывайте утреннюю гимнастику, спите не более 7-8 часов в сутки, ходите пешком не менее 4-6 км в день, не пере едайте, обязательно включайте в свой распорядок дня активный отдых.

### ХП.1.3. Наблюдения за окружностью грудной клетки

1. Чтобы измерить окружность грудной клетки, возьмите сантиметровую ленту правой рукой за нулевое деление, а левой за середину. Поднимите локти и наложите ленту на грудную клетку так, чтобы сзади она проходила под нижними углами лопаток, а спереди по нижнему краю сосковых кружков. Опустите локти и соедините концы ленты на правой стороне груди, около грудины. Во время фиксации ленты просчитайте вслух до трех. Число в месте соединения ленты показывает окружность грудной клетки в спокойном состоянии. Затем сделайте максимальный вдох и на высоте вдоха зафиксируйте результат измерения. После этого измерьте окружность грудной клетки на предельном выдохе. Разность между двумя последними результатами показывает экскурсию (подвижность) грудной клетки.

Таблица 12.5

#### Наблюдения за окружностью грудной клетки

Месяцы	Возраст (лет)					
	16		17		18	
	Окруж- ность грудной клетки (см)	Экскур- сия грудной клетки (см)	Окруж- ность грудной клетки (см)	Экскур- сия грудной клетки (см)	Окруж- ность грудной клетки (см)	Экскур- сия грудной клетки (см)
Сентябрь						
Октябрь						
Ноябрь и т.д.						
Средние показатели						
	85-87	8-11	86-91	8-12	86-89	8-12

2. Записывайте в таблицу показатели окружности грудной клетки в спокойном состоянии и ее экскурсию.

3. Ежегодно вычерчивайте кривую, показывающую изменения окружности грудной клетки в спокойном состоянии и ее экскурсию по месяцам.

4. Для того чтобы увеличить окружность грудной клетки, используйте следующие упражнения:

а) выполняйте сгибание и разгибание в упоре лежа на полу по 4-5 раз подряд в быстром темпе (или меньше, если это трудно)

в одной серии. Прodelайте 6 серий за одно занятие. Отдых между сериями 2-3 мин. В первых 3 сериях кисти поверните наружу, а в остальных - внутрь. Постепенно доведите количество повторений до 15 в одной серии. Темп выполнения упражнения медленный или средний;

б) для развития экскурсии грудной клетки рекомендуются те же упражнения, что и для снижения веса.

#### **ХII.1.4. Наблюдение за состоянием осанки**

1. Чтобы определить состояние осанки, вначале измерьте ширину плеч и дугу спины. Для этого нащупайте выступающие костные точки над плечевыми суставами. Возьмите сантиметровую ленту левой рукой за нулевое деление и прижмите ее к левой точке. Правой рукой протяните ленту по линии ключиц к правой точке. Полученное число показывает ширину плеч. Затем переведите ленту за голову и протяните ее по линии верхнего края лопаток от левой точки к правой. Полученное число показывает величину дуги спины.

Сделайте расчет по формуле:

$$\frac{\text{ширина плеч (см)}}{\text{величина дуги спины (см)}} \times 100$$

2. Записывайте в таблицу показатели состояния осанки.

3. Ежегодно вычерчивайте кривую, показывающую изменения осанки по месяцам.

Средние показатели состояния осанки – 100-110%. Показатель 90% свидетельствует о серьезном нарушении осанки. При снижении его до 85-90% или увеличении до 125-130% надо обратиться к врачу-ортопеду.

4. Для того чтобы улучшить осанку, выполняйте следующее упражнение с предметом. Исходное положение (и. п.) - стоя ноги врозь, руки в стороны, предмет в правой руке. 1 - поднимите правую руку вверх и согните ее за головой; левую опустите вниз и согните за спиной, 2-3 - передайте предмет из правой руки в левую. 4 - вернитесь в и. п. 5-8 - то же, но теперь левая рука вверх, правая вниз.

Повторите упражнение 6 раз в одной серии. Прodelайте 6-7 серий за одно занятие; отдых между сериями - 2- 3 мин. В качестве предмета вначале используйте небольшую палку. Постепенно уменьшайте размер предмета (возьмите карандаш, теннисный шарик и т. п.).

**Наблюдение за состоянием осанки**

Месяцы	Показатели состояния осанки (%)		
	16 лет	17 лет	18 лет
Сентябрь			
Октябрь			
Ноябрь и т.д.			

**ХИ.1.4.1. Методика увеличения ширины плеч**

1. Прodelайте следующее упражнение: возьмите в руки гантели. И. п.- ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполняйте поднимание и опускание рук с гантелями через стороны. Подберите такой вес гантелей, при котором упражнение можно повторить 10 раз подряд в одной серии. Прodelайте 6 серий за одно занятие. Темп медленный или средний. В первых 3 сериях кисти держите так, чтобы они ладонями были повернуты к туловищу, а в остальных - тыльной стороной вперед.

2. Весьма эффективна методика для увеличения окружности грудной клетки.

3. Наибольший результат приносит сочетание двух приведенных выше методик. В занятии вначале выполняются сгибания и разгибания рук лежа в упоре на полу, а затем поднимание и опускание рук с гантелями через стороны вверх.

**ХИ.1.5. Наблюдения за пропорциональностью телосложения****ХИ.1.5.1. Пропорциональность верхнего сегмента тела**

1. Чтобы определить пропорциональность верхнего сегмента тела, надо знать ширину плеч (методика измерения проводится при описании наблюдений за состоянием осанки) и ширину таза. Последняя измеряется следующим образом. Справа и слева нащупайте верхние выступающие костные точки таза, которые называются «тазогребневыми». Возьмите сантиметровую ленту левой рукой за нулевое деление и прижмите к левой точке. Правой рукой протяните ленту спереди к правой точке. Полученное число показывает ширину таза.

Сделайте расчет по формуле:

$$\frac{\text{ширина плеч (см)}}{\text{ширина таза (см)}} \times 100$$

2. Записывайте в таблицу показатели пропорциональности верхнего сегмента тела.

Таблица 12.7

### Показатели пропорциональности верхнего сегмента тела

Месяцы	Показатели пропорциональности верхнего сегмента тела (%)		
	16 лет	17 лет	18 лет
Сентябрь			
Октябрь			
Ноябрь и т.д.			

Средние показатели пропорциональности верхнего сегмента тела - 100-140%.

3. Для того чтобы улучшить пропорциональность верхнего сегмента тела, увеличивайте ширину плеч по методике, изложенной в наблюдениях за осанкой.

### ХII.1.5.2. Пропорциональность грудного сегмента тела

1. Чтобы определить пропорциональность грудного сегмента тела, надо знать окружность грудной клетки в спокойном состоянии (методика измерения приводится в разделе «Наблюдения за окружностью грудной клетки») и окружность талии. Последняя измеряется следующим образом. Возьмите сантиметровую ленту (правой рукой за нулевое деление, а левой за середину) и с ее помощью определите самое узкое место туловища между грудной клеткой и тазом так, чтобы сзади и спереди лента была на одном уровне. Полученное число и составит окружность талии.

**Показатели пропорциональности грудного сегмента тела**

Месяцы	Показатели пропорциональности грудного сегмента тела (%)		
	16 лет	17 лет	18 лет
Сентябрь			
Октябрь			
Ноябрь и т.д.			

Сделайте расчет по формуле:

$$\frac{\text{окружность грудной клетки(см)}}{\text{окружность талии (см)}} \times 100$$

2. Записывайте в таблицу показатели пропорциональности грудного сегмента тела.

Средние показатели пропорциональности грудного сегмента тела - 110-140%.

3. Для того чтобы улучшить пропорциональность грудного сегмента тела:

а) используйте методику увеличения окружности грудной клетки (см. выше);

б) используйте методику уменьшения окружности талии: и. п.- упор сидя. Выполняйте поднятие и опускание прямых ног 10 раз подряд в одной серии (или меньше, если это трудно). Прделайте 6 серий за одно занятие; отдых между сериями - 2-3 мин. Постепенно доведите количество повторений до 30 в одной серии. Темп выполнения средний.

**ХП.1.5.3. Пропорциональность брюшного сегмента тела**

1. Чтобы определить пропорциональность брюшного сегмента тела, надо знать окружность талии (методика измерения приводится выше) и окружность тазобедренного пояса. Последняя измеряется следующим образом. Наложите сантиметровую ленту вокруг таза так, чтобы справа и слева она проходила на уровне тазобедренных суставов. Число в месте соединения ленты и показывает окружность тазобедренного пояса.

Сделайте расчет по формуле:

$$\frac{\text{окружность тазобедренного пояса (см)}}{\text{окружность талии (см)}} \times 100$$

Записывайте в таблицу показатели пропорциональности брюшного сегмента тела.

Таблица 12.9

### Пропорциональность брюшного сегмента тела

Месяцы	Показатели пропорциональности брюшного сегмента тела (%)		
	16 лет	17 лет	18 лет
Сентябрь			
Октябрь			
Ноябрь			
Декабрь и т.д.			

3. Для того чтобы улучшить пропорциональность брюшного сегмента тела, уменьшайте окружность талии по методике, изложенной выше.

4. Ежегодно вычерчивайте кривые, показывающие изменение пропорциональности телосложения по месяцам.

### ХП.1.6. Наблюдение за состоянием стоп

1. Чтобы определить состояние стоп, на гладкую твердую поверхность (доска, картон и т. п.) положите лист бумаги и станьте на него так, чтобы носки и пятки обеих стоп были параллельны, а расстояние между стопами соответствовало примерно ширине ладони. Обведите карандашом контуры стоп и пометьте каждый цифрой 1, не сходя с места. Немного приподнимите правую ногу и, стоя на левой ноге (можно придерживаясь одной рукой за опору), обведите контур левой стопы и пометьте его цифрой 2. Затем аналогичным образом обведите и пометьте контур правой стопы. Сравните контуры 1 и 2. Если они совпадают, состояние стопы в пределах нормы. При уменьшении 2-го контура стоп (во время стояния на одной ноге) состояние стоп отличное, а при увеличении - плохое.

2. Для того чтобы улучшить состояние стоп, проделайте следующее упражнение. Стоя на двух ногах, поднимайтесь на носки и опускайтесь на всю стопу в течение 3 мин. (или меньше, если продолжать упражнение в течение данного времени трудно). Темп быстрый. Повторяйте это

упражнение 4-5 раз в течение дня, постепенно доводя длительность его выполнения до 6 мин. В дальнейшем проделывайте данное упражнение с отягощением (стул, скамейка и т. п.).

## **ХП.2. Физическая подготовленность**

### **ХП.2.1. Наблюдения за силой**

#### ***16 лет***

1. Чтобы определить силу, проделайте следующее упражнение: и. п. - упор лежа на полу. Выполните максимально возможное количество сгибаний и разгибаний рук, при этом тело держите прямо.

2. Записывайте в таблицу, сколько раз подряд вы можете проделать контрольное упражнение.

3. Ежегодно вычерчивайте кривую, показывающую изменения силы по месяцам.

4. Для того чтобы развивать силу, вначале выполняйте контрольное упражнение по 4-6 раз подряд в одной серии. Проделайте 5-6 серий за одно занятие; отдых между сериями - 2-3 мин. Постепенно доведите количество повторений до 12-15 в одной серии. Темп выполнения медленный или средний.

*Таблица 12.10*

#### **Наблюдения за силой**

<b>Месяцы</b>	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)</b>
Сентябрь	
Октябрь	
Ноябрь	
Декабрь и т.д.	
<b>Средний показатель силы-15 раз</b>	

#### ***17-18 лет***

1. Чтобы определить силу, проделайте следующее упражнение: и. п.- упор лежа на полу, носки ног на сиденье стула. Выполните максимально возможное количество сгибаний и разгибаний рук; при этом тело держите прямо.

## Показатели силы

Месяцы	Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз)	
	17 лет	18 лет
Сентябрь		
Октябрь и т.д.		
Средние показатели силы		
	15	18

2. Записывайте в таблицу, сколько раз подряд контрольное упражнение можете проделать.

3. Ежегодно вычерчивайте кривую, показывающую изменения силы по месяцам.

### ХП.2.2. Наблюдения за быстротой

1. Чтобы определить быстроту, проделайте следующие упражнения:

а) и. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Быстро присядьте и вытяните руки вперед. Затем встаньте, приподнимитесь на носки, руки опустите. Учитывается количество повторений за 6 сек;

б) и. п. - стоя ноги врозь, правая рука вверх, левая вниз. Быстро меняйте положение рук. Учитывается количество повторений за 6 сек.

2. Записывайте в таблицу, сколько раз подряд можете проделать контрольные упражнения.

3. Ежегодно вычерчивайте кривую, показывающую изменения быстроты по месяцам.

4. Для того чтобы развивать быстроту, выполняйте контрольные упражнения максимальное число раз за 6 сек. Вначале проделайте 4-5 серий смены положений рук, а затем столько же в приседаниях. Отдых между сериями- 2-3 мин.

## Наблюдения за быстротой

Месяцы	Возраст (лет)			
	17 лет		18 лет	
	Приседания (кол-во раз)	Смена положений рук (кол-во раз)	Приседания (кол-во раз)	Смена положений рук (кол-во раз)
Сентябрь				
Октябрь				
Ноябрь и т.д.				
Средние показатели силы				
	7	17	8	18

## ХИ.2.3. Наблюдения за ловкостью

1. Чтобы определить ловкость, возьмите два небольших небьющихся предмета, удобных для захвата рукой (теннисные мячи, гладкие камешки и т. п.), и подбрасывайте их один за другим вначале левой, а затем правой рукой. Учитывается продолжительность непрерывного выполнения упражнения каждой рукой.

2. Записывайте в таблицу время, в течение которого можете непрерывно подбрасывать мячи каждой рукой.

3. Ежегодно вычерчивайте кривую, показывающую изменения ловкости по месяцам.

Примечание. Подбрасывание левой рукой обозначайте красным цветом, правой рукой - синим.

4. Для того чтобы развивать ловкость, вначале выполняйте подбрасывание мячей одной рукой. Продолжайте упражнение максимально возможное время в одной серии. Прделайте 6-8 серий за одно занятие; отдых между сериями- 1-2 мин. Постепенно увеличивайте продолжительность подбрасывания в каждой серии, доведя ее до величины на 15-30 сек. больше средних показателей. При этом сокращайте количество серий, уменьшив их до 1-2. Затем то же прделайте другой рукой.

## ХИ.2.4. Наблюдения за гибкостью

1. Чтобы определить гибкость, прделайте следующее упражнение: и. п.- основная стойка (о.с). Сделайте максимальный наклон вперед; ноги

должны быть совершенно прямыми. Если вы смогли коснуться пола ладонями, то у вас гибкость хорошая, если нет, то ее следует развивать.

2. Записывайте в таблицу показатели вашей гибкости. Знаком «минус» отмечайте недостаточную гибкость, знаком «плюс» - хорошую.

Таблица 12.13

### Показатели гибкости

Месяцы	Показатели гибкости		
	16 лет	17 лет	18 лет
Сентябрь			
Октябрь			
Ноябрь и т.д.			

3. Для того чтобы развивать гибкость, выполняйте контрольное упражнение по 4-7 раз в одной серии. Прodelайте 4-6 серий за одно занятие; отдых между сериями - 1-2 мин. Старайтесь увеличить наклон в каждом повторении одной серии. Например, в первом наклоне коснитесь руками середины голени, во втором - голеностопного сустава, в третьем - носков ног, в четвертом - пола, в пятом, шестом и седьмом - коснитесь согнутыми в кулак пальцами пола.

### ХII.2.5. Наблюдения за выносливостью

1. Чтобы определить выносливость, проделайте максимальное количество раз каждое из предлагаемых упражнений (запомните полученные числа):

- а) сгибание и разгибание рук лежа в упоре на полу;
- б) и. п.- «упор сидя». Поднимание и опускание прямых ног;
- в) и. п.- лежа на животе, руки за головой, ноги закрепить за неподвижный предмет. Поднимание и опускание туловища;
- г) и. п.- ноги шире плеч, руки на поясе. Присесть на правой ноге, руки вперед; встать, руки на пояс. То же на левой ноге.

Затем определите 30% от максимума в отдельных упражнениях. Например, каждое из перечисленных упражнений вы проделали 12 раз, а приседания - 27. Тогда 30% от максимума в сгибаниях и разгибаниях рук, поднимании и опускании ног, подниманиях и опусканиях туловища будет 4 раза, а в приседаниях - 8-9 раз. Объединив приведенные упражнения в единое задание и выполняя их подряд без отдыха в среднем темпе (в

количестве 30% от максимума), вы сделаете один круг. Учитывается количество кругов за 10 мин.

2. Записывайте в таблицу, сколько кругов подряд вы можете проделать за 10 мин.

3. Ежегодно вычерчивайте кривую, показывающую изменения выносливости по месяцам.

Таблица 12.14

**Наблюдения за выносливостью**

Месяцы	Контрольное задание (кол-во кругов)		
	16 лет	17 лет	18 лет
Сентябрь			
Октябрь			
Ноябрь и т.д.			
Средние показатели выносливости			
	7	9	10

4. Для того чтобы развивать выносливость, запомните следующее:

а) в течение первых 1-2 месяцев после выполнения одного круга делайте паузу одинаковой продолжительности - 3 мин. Количество кругов в одном занятии - 4-5. В следующие 1-2 месяца на каждом занятии постепенно сокращайте длительность отдыха после каждого круга на 1 мин. Интервал отдыха будет уменьшаться так: 3 мин.-2 мин.- 1 мин.- 30 сек. Затем выполняйте круги один за другим без отдыха в течение 10-15 мин.;

б) весьма эффективна методика, описанная в наблюдениях за весом.

**ХП.3. Инструкция по заполнению «личной карты»**

До начала наблюдений, а затем после каждого полугодия оцените общее состояние вашего телосложения и физической подготовленности.

Анализ полученных данных поможет вам найти недостаточно разработанные звенья в той или иной области. Для этого заполните «личную карту» по следующей шкале:

- показатели ниже средних - 2 балла;
- показатели на уровне средних - 3 балла;
- показатели выше средних - 4 балла.

Затем подсчитайте итоговую сумму и выведите средний балл по всем показателям. Если он меньше 3, то ваши телосложение или физическая подготовленность неудовлетворительные, 3-4 - удовлетворительные, больше 4 - хорошие. Желаем вам успеха!

**I. Телосложение**

Показатели	Возраст (лет)						
	Исходные данные	16		17		18	
		I полуг.	II полуг.	I полуг.	II полуг.	I полуг.	II полуг.
1. Рост							
2. Вес							
3. Окружность грудной клетки							
4. Осанка							
5. Пропорциональность верхнего сегмента тела							
6. Пропорциональность грудного сегмента тела							
7. Пропорциональность брюшного сегмента тела							
8. Состояние стоп							
Сумма баллов							
Средний балл							

Таблица 12.16

**II. Физическая подготовленность**

Показатели	Исходные данные	Возраст (лет)					
		16		17		18	
		I полуг.	II полуг.	I полуг.	II полуг.	I полуг.	II полуг.
1. Сила							
2. Быстрота							
3. Ловкость							

4. Гибкость							
5. Выносливость							
Сумма баллов							
Средний балл							

## XIII. КРАТКИЙ ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО СТРАНИЦАМ ИНТЕРНЕТА

<b>Узбекский государственный институт физической культуры</b>	
<a href="http://www.uzdjti.uz">www.uzdjti.uz</a>	Сайт Узбекского государственного института физической культуры
<b>Журналы</b>	
<a href="http://www.infosport.ru/press/tpfk">http://www.infosport.ru/press/tpfk</a>	Теория и практика физической культуры
<a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot">http://www.infosport.ru/press/fkvot</a>	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
<a href="http://www.shkola-press.ru">http://www.shkola-press.ru</a>	Физическая культура в школе
<a href="http://www.shkola-press.ru">http://www.shkola-press.ru</a>	Воспитание школьников
<b>Министерства и комитеты</b>	
<a href="http://www.informika.ru">http://www.informika.ru</a>	Министерство образования РФ
<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>	Государственный комитет по физической культуре, спорту и туризму РФ
<b>Библиотеки и издательства</b>	
<a href="http://www.gpntb.ru">http://www.gpntb.ru</a>	Государственная публичная научно-техническая библиотека России
<a href="http://www.rsl.ru">http://www.rsl.ru</a>	Российская государственная библиотека
<a href="http://www.vladoc.ru">http://www.vladoc.ru</a>	Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС
<b>Информация о допинг-контроле</b>	
<a href="http://www.wada-ama.org">www.wada-ama.org</a>	Сайт ВАДА (Всемирное Антидопинговое Агентство)
<a href="http://www.stop-doping.ru">www.stop-doping.ru</a>	Российский центр антидопингового контроля и профилактики
<b>Новые виды спорта</b>	
<a href="http://www.aiki.ru">http://www.aiki.ru</a>	Айкидо
<a href="http://www.aerobic.ru">http://www.aerobic.ru</a>	Аэробика
<a href="http://bodybuilding.da.ru">http://bodybuilding.da.ru</a>	Бодибилдинг
<a href="http://www8.infoart.ru/hobby/wrestle/indekx.htm">http://www8.infoart.ru/hobby/wrestle/indekx.htm</a>	Единоборства
<a href="http://www.lifting.newmail.ru">http://www.lifting.newmail.ru</a>	Пауэрлифтинг
<a href="http://www.dancelife.ru">http://www.dancelife.ru</a>	Спортивные бальные танцы в России и в мире
<a href="http://www.taekwondo.ru">http://www.taekwondo.ru</a>	Таэквондо
<a href="http://www.shaping.ru">http://www.shaping.ru</a>	Шейпинг
<a href="http://www.risk.ru">http://www.risk.ru</a>	Экстремальный спорт в России

<b>Поиск информации и поисковые средства в Интернете</b>	
<a href="http://www.rambler.ru">http://www.rambler.ru</a>	Rambler – популярная русскоязычная информационно-поисковая система. Поиск в Интернете с учетом морфологического анализа, логических операторов, метасимволов и др.
<a href="http://www.aport.ru">http://www.aport.ru</a>	Апорт – поисковая машина и универсальный каталог интернет – ресурс. Поиск в Интернете с учетом морфологии и логических операторов. Аннотированные ссылки на сайты, систематизированные по темам и регионам. Возможность сортировки результатов поиска.
<a href="http://yandex.ru/">http://yandex.ru/</a>	<u>Yandex – поисковая система. Поиск по русской части Интернета с учетом русской морфологии. Каталог интернет-ресурсов. Опросы, новости и др.</u>
<a href="http://www.altervista.ru/">http://www.altervista.ru/</a>	Alter Vista – поисковая система. Поиск по ключевым словам, категориям, типу данных и т.д. Рубрицированный каталог аннотированных ссылок. Путеводитель по электронным магазинам. Новостные каналы и обзоры. Бесплатные службы: e-mail, переводчик, конструктор домашних страниц и др.
<a href="http://www.punto.ru">http://www.punto.ru</a>	Punto – поисковая система. Поиск по русскоязычным интернет-ресурсам с учетом русской морфологии. Возможность добавления нового сайта.
<a href="http://www.google.ru/">http://www.google.ru/</a>	Google – поисковая система. Система поиска интернет-документов, картинок, материалов из Usenet. Многоязыковая поддержка. Каталог интернет-ресурсов, (на рус. и англ. яз.).
<a href="http://www.lycos.ru/">http://www.lycos.ru/</a> <a href="http://www.lycos.com/">http://www.lycos.com/</a>	Lycos – каталог интернет-ресурсов. Рубрицированный каталог аннотированных ссылок. Система поиска. Возможность добавления нового адреса. Интернет магазины: компьютеры, электроника и др. Обзоры интернета (на рус. и англ. яз.).
<a href="http://meta-ukraine.com/">http://meta-ukraine.com/</a>	МЕТА – украинская поисковая система.

	Поиск в Интернете с учетом морфологии. Рубрицированный каталог интернет-ресурсов. Региональные каталоги и поиск.
<a href="http://www.tourpoisk.ru/">http://www.tourpoisk.ru/</a>	ТурПоиск – поисковая система по туризму. Поиск по параметрам: туристические компании, гостиницы, пансионаты, визы, билеты, паспорта, расписание ж/д и авиарейсов и др. Туристический каталог. Доска объявлений.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под общей ред. И.Ф. Емчука. – М.: ФиС, 1976. – 245 с.
2. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. Чупруна. – М.: ФиС, 1987. – 288 с.
3. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш: Ўқув қўлланма. – Т.: ЎзДЖТИ, 2005. – 172 с., ил.
4. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. – Т.: ЎзДЖТИ, 2004. – 263 с.
5. Керимов Ф.А., Юсупов Н. Подвижные игры для кураша. – Т.: Абу Али ибн Сино, 2003. – 72 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

	Введение	3
I.	Организационно-методические особенности подготовки спортсменов в спортивных школах	5
II.	Содержание и структура многолетней подготовки спортсменов	11
III.	Периодизация и соотношение средств подготовки в годичном цикле и многолетнем тренировочном процессе	25
IV.	Обучение и совершенствование технического мастерства	41
V.	Гребной инвентарь	49
VI.	Обеспечение безопасности занятий	53
VII.	Практические занятия	55
VIII.	Психологическая подготовка	122
IX.	Организация и проведение учебно-тренировочных сборов	126
X.	Основные методические рекомендации для спортсменов и тренеров по питанию	130
XI.	Допинг в спорте	143
XII.	Правила пользования дневником самоконтроля	152
XIII.	Краткий путеводитель по страницам Интернета	171
	Литература	174
	Содержание	175

Акромов Ж.А., Корбут В.М., Дидрих В.С.

**ГРЕБЛЯ АКАДЕМИЧЕСКАЯ**  
*ПРОГРАММА И УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ*

Редактор: *Воронова Т.А.*  
Тех. редактор: *Асадов У.Н.*  
Верстка: *Хамитов М.Г.*

**Лицензия редакции № 001734, 12.04.2021 г.**

Подписано к печати 10.04.2021 г.  
Формат 60x84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>, шрифт «Times new Roman», Офсетная бумага  
Объем 11 п.л. Тираж 50 экз. заказ № 79  
Издательство «UMID DESIGN»  
Отпечатано в типографии «UMID DESIGN»  
г. Ташкент, улица Навои, 22