

**Государственное бюджетное учреждение Краснодарского края  
«Центр олимпийской подготовки по зимним видам спорта»**

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБУ КК «ЦОП по ЗВС»  
Гаспарян П.Е.

Программа рассмотрена на заседании  
тренерского совета от 26.04.2018 № 2

**Программа спортивной подготовки по виду  
«бобслей»**

Разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бобслей», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. № 23

Срок реализации программы 2018-2022 гг.

г. Сочи, 2018 г.

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>	<b>3</b>
1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.....	5
1.2. Специфика организации тренировочного процесса.....	7
1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).....	8
<b>2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....</b>	<b>10</b>
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бобслей»;...	10
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бобслей»;.....	11
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «бобслей»;.....	13
2.4. Режимы тренировочной работы;.....	14
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;.....	15
2.6. Предельные тренировочные нагрузки;.....	17
2.7. Объем соревновательной деятельности;.....	18
2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;.....	21
2.9. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки.....	23
2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки;.....	25
2.11. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....	25
<b>3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....</b>	<b>27</b>
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований;.....	27
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;.....	31
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов;.....	31
3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	34
3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки; .....	37
3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки;.....	45
3.7. Планы применения восстановительных средств;.....	61
3.8. Планы антидопинговых мероприятий;.....	63
3.9. Планы инструкторской и судейской практики.....	65
<b>4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....</b>	<b>67</b>
4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «бобслей».....	65

4.2. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки;.....68

4.3. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля;...70

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.....77

**5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....80**

**6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....82**

В Программе реализуются результаты научных и практических исследований, наблюдений. Используется передовой отечественный и зарубежный опыт подготовки бобслеистов, практические рекомендации возрастной спортивной физиологии, гигиены и психологии.

Программа спортивной подготовки по виду спорта бобслей разработана на основе ФССП по виду спорта «бобслей» с учетом основополагающих принципов: системности, преемственности и вариативности.

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса: физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, восстановительных мероприятий, врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

*Принцип преемственности* определяет строгую последовательность изучения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, необходимость обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, постепенного роста показателей всех сторон подготовленности.

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

## 1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

### ВСЕРОССИЙСКИЙ РЕЕСТР ВИДОВ СПОРТА

( <http://www.minsport.gov.ru> )

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Бобслей	033 000 3611Я	двухместный экипаж	033 001 36 11Я
		четырёхместный экипаж	033 002 36 11А
		комбинированный заезд	033 007 38 11Л
		монобоб	033 008 36 11С
		скелетон	033 003 36 11Я
		бобстарт - 2	033 004 38 11Л
		бобстарт - 4	033 005 38 11М
		скелетонстарт	033 006 38 11Л

**БОБСЛЕЙ** – скоростной спуск на управляемых санях по специально оборудованной трассе. В бобслее всё направлено на то, чтобы команда после мощного разгона сумела преодолеть бобслейную трассу за кратчайшее время. Международные соревнования проводятся на двухместном и четырехместном бобе. Бобслей требует смелости, решительности и других ценных физических и психических качеств. Наряду с всесторонне подготовленной командой и ее техническим

мастерством большое значение имеет усовершенствованный в техническом отношении боб.

В принципе бобслейная трасса соответствует санным трассам. Она представляет собой ледяной желоб, имеет надстроенные виражи и на обеих сторонах трассы надстроенные борта шириной в 1,40 м. Самые популярные трассы имеют длину от 1400 до 1600 м и перепад высот от 9 до 10%. Все современные искусственные трассы используются как для соревнований саночников, так и соревнований бобслеистов.

Распространенное в настоящее время обозначение «боб» является сокращенной формой от английского слова «бобслей». Шасси боба между передней и задней рамами вертикально движутся посредством кардана в продольной оси. Тем самым бобслейные сани лучше входят на виражи, достигают больших скоростей и легче управляемы. Передняя пара полозьев управляется посредством каната или колесного управления. Оба вида управления имеют преимущества и недостатки. На твердых трассах предпочтение отдается канатному управлению; там, где предполагается наличие дыр и мягких трасс, используется колесное управление. Все 4 полоза в отдельности подвешиваются к стержням (осям), которые привинчены к стальной раме. Неровности трассы преодолеваются, таким образом, легче, и сани легко входят в виражи. К раме крепится борт, в котором размещаются члены экипажа.

В соревнованиях по бобслею могут принимать участие спортсмены на бобах, изготовленных начиная с 1986 г. В строгом соответствии с регламентом ФИБТ. Двухместные сани с экипажем и экипировкой не должны превышать 390 кг для мужчин и 340 кг для женщин. Четырехместные бобслейные сани с экипажем и экипировкой не должны превышать 630 кг. Двухместные бобслейные сани без экипажа должны весить не менее 170 кг. Четырехместные сани баз экипажа не менее 210 кг. Запрещается устанавливать на бобах какие-либо технические устройства, не предусмотренные техническими правилами ФИБТ.

В процессе всего заезда решающим является старт. Существуют различные виды старта: на четырехместном бобе самым распространенным является старт четверкой. Все члены экипажа толкают боб и, толкая, бегут с ускорением рядом до тех пор, пока он не приобретет хорошую начальную скорость. Только тогда спортсмены поочередно запрыгивают в машину. При менее распространенном старте тройкой рулевой остается с самого начала сидеть на месте. На двухместном бобе используется обычно двойной старт, который требует еще большей ловкости и сноровки. Уже по старту можно определить, что быстрая, мощная и сыгранная до мелочей, хорошо тренированная команда имеет шансы на успех, т.к. даже самые незначительные ошибки несут с собой потерю драгоценных долей секунд. Если все члены экипажа чувствуют себя уверенно в санях, то от рулевого и от слаженности всего экипажа зависит высокое конечное время. Искусство прохождения виражей заключается в правильной оценке скорости. Если боб входит в вираж слишком высоко и с низкой скоростью, то где-то в середине он скатывается вниз и теряет скорость. Если же боб на очень высокой скорости входит в вираж слишком поздно, то в конце виража он взмывает вверх, часто вырывается из виража или с силой приводится в нормальное положение, что снова влечет за собой потерю времени; кроме того, боб начинает буксовать. Таким образом, рулевой должен сохранять спокойствие и правильно оценивать скорость езды. В этом случае команда должна быть хорошо подготовленной и сыгранной. Очень часто боб проходит виражи со скоростью 100-120 км/час. Такие скорости требуют от каждого члена экипажа осмотрительности и хладнокровия. С точки зрения аэродинамики все члены экипажа

должны стремиться к нужному положению во время заезда и равномерно ритмичному перемещению тяжести.

**СКЕЛЕТОН** – один из видов скоростного спуска на специальных одноместных саних-скелетонах. Сани без рулевого управления. Спортсмен находится на саних в положении лежа лицом вниз, используя для управления специальные шипы на носках ботинок. Как и бобслей, скелетон требует смелости, решительности, а также спортсмен должен обладать развитым вестибулярным аппаратом и координацией тела. Не маловажное значение имеет и техническая сторона скелетона. Как правило, скелетон подгоняют под индивидуальные параметры (рост, вес, объем грудной клетки) спортсмена. Отсюда определение: скелет, каркас.

Соревнования по скелетону проходят на той же трассе, что и бобслеистов. Рулевое управление у саней отсутствует, как написано выше. Максимальный вес саней и спортсмена, включая экипировку не должен превышать для мужчин 115 кг, для женщин 92 кг. Вес саней не должен превышать для мужчин 43 кг, для женщин 35 кг. Длина скелетона 80-120 см, высота 8-20 см. Каждый конек, изготовленный из нержавеющей стали должен равняться 16 мм в диаметре. На соревнованиях по скелетону, используют коньки с клеймом разрешения ФИБТ.

Снаряжение спортсмена состоит из нескользящих перчаток, налокотников и защитного шлема с прозрачным забралом и защитой подбородка, плотно прилегающий костюм, шиповки для бобслея.

Как и в бобслее, спортсмен разгоняет скелетон на участке примерно в 50 м, а затем запрыгивает на него и ложится на живот головой вперед. Искусство вождения состоит в том, чтобы умело вести сани посредством правильного перемещения массы тела. Это требует большой интуиции и тренировки. Удержание саней в правильном направлении облегчается тем, что последние 15 см полозьев вогнуты, это препятствует проскальзыванию.

## **1.2. Специфика организации тренировочного процесса**

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта бобслей, содержащих в своем наименовании слова «экипаж» и «бобстарт» (далее – дисциплины бобслей), определяются в Программе.

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта бобслей учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в Учреждении на всех этапах спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

### **Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:**

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта бобслей допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

### **С учетом специфики вида спорта бобслей определяются следующие особенности спортивной подготовки:**

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта бобслей осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

В связи с тем, что тренировочные мероприятия и спортивные соревнования могут проводиться как на открытом воздухе, так и в закрытом помещении, в бобслее различаются два сезона: летний (бобстарты и скелетон старты), зимний (на ледовой трассе).

### **1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины)**

Система многолетней спортивной подготовки включает следующие компоненты:

- многолетнюю подготовку спортсменов как совокупность относительно самостоятельных и в то же время взаимосвязанных этапов;
- годовую подготовку;
- средние циклы (мезоциклы);
- малые циклы (микроциклы);
- тренировочные занятия.

В зависимости от времени, в течение которого осуществляется тренировочный процесс, различают три уровня структуры тренировки: микро-, мезо- и макроструктуру.

*Микроструктура* – это структура отдельно тренировочного занятия и малых циклов тренировки (микроциклов), состоящих из нескольких занятий.

*Мезоструктура* – структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов.

*Макроструктура* – структура больших тренировочных циклов (микроциклов типа полугодных, годовых и многолетних).

Программа построена по принципу «от простого к сложному» от выполнения элементов техники до овладения основами техники бобслея, скелетона и других физических качеств, совершенствование спортивно-технического и тактического мастерства.

Разделы программы по психологической подготовке, восстановительным мероприятиям и медико-биологическому обследованию содержат практические рекомендации.

Программа предусматривает реализацию следующих этапов спортивной подготовки в Учреждении:

1. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (продолжительность этапа – 5 лет);
2. Этап совершенствования спортивного мастерства (продолжительность этапа – без ограничений);
3. Этап высшего спортивного мастерства (продолжительность этапа – без ограничений)

Все спортсмены распределяются по группам с учетом возраста, пола и уровня физической подготовленности

**Группы Тренировочного этапа (ТЭ) (этапа спортивной специализации)** комплектуются по результатам индивидуального отбора из лиц, имеющих медицинское заключение о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях, выполнивших приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Перевод спортсменов на следующий год этапа спортивной подготовки осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

**Группы Этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ)** комплектуется из спортсменов, имеющих спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта». Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей, и при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

**Группы Этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ)** комплектуются из спортсменов, имеющих спортивное мастерство спортивное звание «Мастер спорта России», и при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Основными критериями выполнения программных требований являются:

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап спортивной специализации):**

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика роста уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;



- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- освоение теоретического раздела программы;
- приобретение соревновательного опыта.

### **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА:**

- совершенствование техники стартового разгона скелетона, боба;
- развитие специальных физических качеств;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны больших успехов (наличие спортивного звания КМС);
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

### **ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА:**

- совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей спортсменов;
- оптимальное развитие силовой и скоростно-силовой подготовленности; наличие спортивного звания МС;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд России

На всех этапах программный материал для практических и теоретических занятий распределен по годам спортивной подготовки. В процессе многолетней подготовки бобслеистов и скелетонистов могут быть использованы разработанные для определенного этапа годичной подготовки недельные циклы.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бобслей»;**

Тренировочные занятия на всех этапах подготовки проводятся согласно программе спортивной подготовки в соответствии с годовым тренировочным планом.

Таблица содержит нормативные требования, характеризующие продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления спортсменов на этапы подготовки и количество спортсменов, занимающихся в группе на каждом этапе подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Минимальное количество лиц (человек)	Максимальное количество лиц (человек)
Для спортивной дисциплины бобслей				
Тренировочный этап	5	13	6	12

(этап спортивной специализации)				
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	2	10
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1	8
Для спортивной дисциплины скелетон				
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	6	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	2	10
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	1	8

Показатели «наполняемость групп» представлены в таблице №2, отражает нормативное значение минимального количества спортсменов, выполнивших зачетные требования для перевода на следующий этап спортивной подготовки, максимальное количество занимающихся, определяется учреждением в соответствии с программой спортивной подготовки и имеющимися условиями для ее реализации (Письмо Министерства спорта России от 12 мая 2014 года № ВМ-04-10/2554).

## 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бобслей».

В зависимости от этапа подготовки соотношение объемов спортивной подготовки распределяется по годам с учетом возраста, пола и подготовленности спортсмена.

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Для спортивной дисциплины бобслей				
Общая физическая подготовка (%)	28 - 38	18 - 27	18 - 23	16 - 20
Специальная физическая	24 - 32	28 - 35	28 - 36	28 - 34

подготовка (%)				
Техническая подготовка (%)	16 - 20	18 - 22	20 - 25	14 - 18
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	7 - 9	9 - 11	11 - 13	16 - 20
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	3 - 4	5 - 6	6 - 7	7 - 9
Для спортивной дисциплины скелетон				
Общая физическая подготовка (%)	26 - 36	16 - 25	16 - 21	14 - 18
Специальная физическая подготовка (%)	25 - 31	29 - 36	29 - 37	29 - 35
Техническая подготовка (%)	18 - 22	20 - 24	22 - 27	16 - 20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	6 - 8	8 - 10	10 - 12	15 - 19
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	3 - 4	5 - 6	6 - 7	7 - 9

### **Задачи тренировочного этапа (этап спортивной специализации)**

1. Повышение общей физической подготовленности (силы, гибкости, спортивно-силовых показателей).
2. Освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок.
3. Разносторонняя физическая подготовка.
4. Повышение уровня функциональных возможностей.
5. Включение средств специальной физической подготовки.
6. Расширение арсенала тактических вариантов прохождения трассы.
7. Совершенствование технико-тактической подготовки.
8. Повышение уровня специальной физической работоспособности.
9. Развитие специальных физических качеств.
10. Улучшение спортивных результатов.

11. Выполнение спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта».

### **Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства**

1. Специализированная подготовка с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.
2. Дальнейшее повышение объема специальных тренировочных нагрузок.
3. Увеличение количества соревнований различного уровня.
4. Проведение восстановительных мероприятий.
5. Осуществление постоянного медико-биологического контроля за состоянием здоровья спортсменов.
6. Освоение повышенных тренировочных нагрузок.
7. Стабильность демонстрации спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях.
8. Достижение результатов, позволяющих войти в состав спортивных сборных команд Краснодарского края, а так же в состав спортивной сборной команды Российской Федерации.
9. Выполнение спортивных званий «Мастер спорта России» и «Мастер спорта России международного класса».
10. Выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки.

### **Задачи этапа высшего спортивного мастерства**

- Достижение спортсменами спортивных результатов, позволяющих войти в составы спортивных сборных команд Российской Федерации.
- Сохранение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных соревнованиях.
- Выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки.
- Подтверждение спортивными результатами уровень МС и МСМК.

### **2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «бобслей».**

Важная часть спортивной подготовки спортсменов – спортивные соревнования. Они планируются таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Система соревнований представляет собой ряд соревнований, включенных в единую систему подготовки спортсменов. Различают: контрольные соревнования, отборочные соревнования и основные соревнования.

*Контрольные соревнования.* Проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и основных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

*Отборочные соревнования.* По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников соревнований более высокого уровня. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды, их комбинированные формы (завоевание определенного места с выполнением соответствующих нормативов) и др.

*Основные соревнования.* Целью этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. В то же время основные соревнования на определенном этапе подготовки являются подготовительными к другим основным стартам на последующих этапах подготовки. Основные соревнования правомерно считать и контрольными, имея в виду контроль за ходом многолетней спортивной деятельности. Все это дает основание отнести основные соревнования к системе подготовки спортсменов.

#### **Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта "бобслей"**

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	6 - 12	6 - 12	8 - 16	8 - 16
Отборочные	2 - 4	2 - 5	2 - 8	2 - 8
Основные	1 - 3	2 - 4	2 - 6	2 - 6

#### **2.4. Режимы тренировочной работы**

В основу комплектования тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие тренировочные группы и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием

здоровья, уровнем спортивных результатов.

Решение о проведении занятий с детьми школьного возраста принимает учредитель при наличии разрешения органов здравоохранения.

Максимальный состав тренирующихся определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Годовой объем определяется из расчета 52 недель тренировочных занятий в условиях учреждения, годовой объем тренировочной нагрузки может быть сокращен не более, чем на 25%. Основанием для сокращения годового объема тренировочной нагрузки является нормативный документ (Постановление главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 17.12.2008г. №1337)

Продолжительность одного занятия не должна превышать 3-х часов, при двухразовых тренировках в день 2-х часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего годового тренировочного плана, определенного данной тренировочной группе. Так во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью.

Основными формами тренировочной работы в Учреждении являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа кинофильмов, кино - или видеозаписей, просмотра соревнований), занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Спортсмены старших возрастных групп могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

## **2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

Уровень результатов ведущих спортсменов в бобслее необычайно высок. Достичь его под силу тем, кто обладает хорошим здоровьем и способен выполнять большие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, справляясь с неизбежными физическими усилиями и психическим напряжением. Требования, предъявляемые к организму спортсмена, столь велики, что необходим постоянный контакт тренера и врача, чтобы не допустить отрицательных воздействий на здоровье спортсменов.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья спортсмена, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

### **Перед врачом стоят следующие задачи:**

- систематическое обследование занимающихся и своевременное выявление признаков утомления;
- проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;
- осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения тренировочных занятий и соревнований;
- медико-санитарное обслуживание ТС и соревнований;
- контроль за питанием и витаминизацией во время ТС;
- наблюдение и контроль за режимом тренировочных занятий и отдыха спортсменов;
- контроль за спортивным и лечебным массажем;
- участие в планировании тренировочного процесса;
- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами и спортсменами.

### **Врачебный контроль должен осуществляться:**

1. Углубленное медицинское обследование (УМО) 2 раза в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Оцениваются состояние здоровья и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По показаниям УМО вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки - уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.
2. Этапное комплексное обследование (ЭКО) – основная форма, используемая для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности и оценки эффективности системы подготовки. Этапные обследования проводятся 3-4 раза в год для оценки общей и специальной работоспособности (ЧСС, АД, ортоклинопробы, ЭКГ, тремография и т.д.).
3. Текущее обследование (ТО) проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена

В тренировочных группах наряду с контролем за состоянием здоровья необходимо вести санитарно-просветительскую работу.

### **Спортсмен должен знать:**

- о принципах построения питания, его режиме, нормах потребления продуктов, значении витаминов;
- о заболеваниях, связанных с длительными и систематическими занятиями спортом, профилактики этих заболеваний;
- о типовых травмах, причинах этих травм, профилактика спортивного

- травматизма, оказание 1 помощи;
- о симптомах утомления и переутомления, необходимости контроля за этими состояниями.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом возрастных и психофизиологических требований – сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Наряду с этим, необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у юношей являются: аэробные возможности организма после 14 лет; анаэробные гликолитические возможности (стимулирующие воспитание специальной выносливости) – возраст 15-17 лет, анаэробно-алактатный (стимулирующие воспитание скоростных, скоростно-силовых, максимально-силовых способностей; максимальная интенсивность до 15-20 сек.) механизм энергообеспечения – возраст 16-18 лет. У девушек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на год раньше.

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые пределы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки спортсменов.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бобслей». Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования Программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из спортивной школы по возрастному критерию. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования. Специфика различных видов спорта и особенности отдельных дисциплин (дистанций, видов и проч.) того или иного вида спорта накладывают существенный отпечаток на требования к психофизическому состоянию каждого спортсмена, а соответствующие психические качества формируются в результате занятий конкретным видом спорта.

## **2.6. Предельные тренировочные нагрузки**

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок. Структурной единицей тренировочного процесса является отдельное тренировочное занятие. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Динамика роста спортивного мастерства зависит от сбалансированности тренировочных нагрузок на каждом этапе спортивной подготовки. Необходимо учитывать возможности организма в определенный



возрастной период. Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на всех этапах спортивной подготовки.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки определяются в соответствии с ФССП по виду спорта «бобслей».

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	12 - 14	18	20 - 24	32
Количество тренировок в неделю	4 - 6	7 - 12	9 - 14	9 - 14
Общее количество часов в год	624 - 728	936	1040 - 1248	1664
Общее количество тренировок в год	208 - 312	364 - 624	468 - 728	468 - 728

### 2.7. Объем соревновательной деятельности

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны

планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они

соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается

программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются экипажи, отбираются

участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится

задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной тренировки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап спортивного совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	6-12	6-12	8-16	8-16
Отборочные	2-4	2-5	2-8	2-8
Основные	1-3	2-4	2-6	2-6

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, соревновательные нагрузки должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту основных соревнований.

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

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

Лица, проходящие спортивную подготовку, направляются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования, в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и

спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом Перечня тренировочных сборов федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.

### Перечень тренировочных сборов

N п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников тренировочных сборов
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
<b>1. Тренировочные сборы</b>					
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку (количество кандидатой спортивную сборную команду для участия в спортивном мероприятии)
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	18	21	
1.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14	18	18	
1.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	

2. Специальные тренировочные сборы					
2.1.	По общей физической или специальной физической подготовке	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2.	Восстановительные	До 14 дней			Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	До 5 дней но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год	-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку

## 2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

ГБУ КК «ЦОП по ЗВС» осуществляет материально-техническое обеспечение занимающихся, проходящих спортивную подготовку в том числе:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины бобслей			
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	12
2.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10

3.	Гантели переменного веса (от 3 до 12 кг)	комплект	10
4.	Гири спортивные (16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	3
5.	Коньки для бобслейных саней	комплект	4
6.	Мат гимнастический	штук	2
7.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	10
8.	Сани бобслейные (двойка)	штук	1
9.	Сани бобслейные (четверка)	штук	1
10.	Скамейка гимнастическая	штук	8
11.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	2
12.	Стартовые колодки	пар	10
13.	Стенка гимнастическая	штук	2
14.	Стойки для приседания со штангой	пар	2
15.	Утяжелители для бобслейных саней	комплект	2
16.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	4
17.	Ядро легкоатлетическое (от 1,5 до 6 кг)	штук	5
Для спортивной дисциплины скелетон			
18.	Скелетон	штук	3
19.	Коньки для скелетона	комплект	9

- обеспечение спортивной экипировкой;

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)		

1.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	1
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	2	1	2	1	3	1
4.	Футболка спортивная	штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
5.	Шорты спортивные	штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
Для спортивной дисциплины бобслей									
6.	Комбинезон гоночный для бобслея	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1
7.	Комбинезон тренировочный для бобслея	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1
8.	Обувь для бобслея	пар	на занимающегося	2	1	2	1	3	1
9.	Шлем для бобслея	штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
Для спортивной дисциплины скелетон									
10.	Комбинезон гоночный для скелетона	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1
11.	Комбинезон тренировочный для скелетона	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1
12.	Обувь для	пар	на	2	1	2	1	3	1

	скелетона		занимающ егося						
13.	Шлем для скелетона	штук	на занимающ егося	1	1	1	1	1	1

Спортивная экипировка, оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки приобретается в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бобслей».

## 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки.

Комплектование групп спортивной подготовки осуществляется ежегодно и происходит согласно нормативным требованиям к возрасту и количеству занимающихся и в соответствии с утвержденным в организации порядком положения о Правилах приёма спортсменов в Государственное бюджетное учреждение Краснодарского края «Центр олимпийской подготовки по зимним видам спорта».

При комплектовании группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, иные спортивные нормативы для зачисления на этапы спортивной подготовки, а также для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки;
- иные требования, предусмотренные Программой.

### Требования к количественному составу групп спортивной подготовки

Этап подготовки	Период (год подготовки)	Количество занимающихся в группе	
		Минимальный количественный состав	Максимальный количественный состав
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	6	12
	2 год	6	12
	3 год	6	12
	4 год	6	12
	5 год	6	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	1 год	2	10
	2 год	2	10

Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	1	8
-------------------------------------	-------------	---	---

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «бобслей».

### Качественный состав групп спортивной подготовки

Этап подготовки	Период (год подготовки)	Требования к уровню спортивной подготовленности	
		Результаты выполнения нормативов	Дополнительные требования (спортивный разряд, спортивное звание и др.)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	Выполнение нормативов ОФП, СФП, иных спортивных нормативов для зачисления в группы на этапе спортивной подготовки	-
	2 год	Выполнение нормативов ОФП, СФП, иных спортивных нормативов для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	-
	3 год		
	4 год		
	5 год		
Этап совершенствования спортивного мастерства	1 год	Выполнение нормативов ОФП, СФП, иных спортивных нормативов для зачисления на этап спортивной подготовки	Наличие спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта»
	2 год	Выполнение нормативов ОФП, СФП, иных спортивных нормативов для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	Наличие спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта»
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	Выполнение нормативов ОФП, СФП, иных спортивных нормативов для зачисления на этап спортивной подготовки	Наличие спортивного разряда «Мастера спорта России»

### 2.10. Объём индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка – соответствовать его функциональному состоянию. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Для начинающих спортсменов составляется общий план тренировочной работы. Однако, кроме групповых тренировочных занятий на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) тренер может давать индивидуальные задания по совершенствованию всех сторон подготовленности. Перечень таких заданий для индивидуальной подготовки спортсменов разрабатывается тренером.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного



мастерства тренировки приобретают все более индивидуальный характер. На данных этапах тренировочный процесс осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Индивидуальный план спортивной подготовки составляется на год, период, месяц и т. д. Упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная квалификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве и др.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена, а также пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля, должны быть строго индивидуальны. Индивидуальный план составляется тренером для каждого спортсмена и оформляется документально.

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется индивидуальным планом спортсмена, проходящего спортивную подготовку.

## 2.11. Структура годичного цикла

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам прохождения спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные), система которых для каждого этапа подготовки формируется на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, Календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Краснодарского края. Начиная с тренировочного этапа многолетней спортивной подготовки, тренировочные нагрузки распределяются на два, три или четыре макроцикла. В макроцикле выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

**В подготовительном** периоде тренировка строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Подготовительный период принято делить на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи общеподготовительного - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. Специально-подготовительного - повышение специальной работоспособности, где большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники.

Основной задачей **соревновательного периода** является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и строится в зависимости от функционального состояния спортсмена, уровня его подготовленности, устойчивости соревновательной техники, текущего психического состояния, реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д.

Основная задача **переходного периода** - поддержание определённого уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности к началу очередного

макроцикла.

Структура тренировочного процесса может быть представлена как последовательность мезоциклов (средних циклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней.

Тип мезоциклов определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются втягивающие, базовые и соревновательные.

**С втягивающего мезоцикла** начинается годичный макроцикл. Основной его задачей является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путём применения общеподготовительных упражнений. Проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия.

**В базовых мезоциклах** основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей спортсмена, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле.

**Соревновательные мезоциклы** строятся в соответствии с календарным планом соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объёму тренировочными нагрузками.

В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется по микроциклам.

Макроцикл состоит из мезоциклов следующей направленности:

1. Втягивающий мезоцикл - 2-4 недели;
2. Аэробный мезоцикл - 2-3 недели;
3. Компенсаторный-тестовый микроцикл - 4-7 дней;
4. Аэробный-силовой мезоцикл - 2-3 недели;
5. Компенсаторно-тестовый микроцикл - 4-7 дней;
6. Мезоцикл концентрации нагрузки (подготовка к основному старту) - 2-3 дня;
7. Соревновательный мезоцикл - 3 недели и более.

Главные старты не ранее, чем через 14 дней после мезоцикла концентрации нагрузки.

На период прохождения спортивной подготовки в группах СС и ВСМ составляются индивидуальные планы, в которых определяются задачи на весь планируемый период, перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы, контрольные старты, сроки диспансеризации, медицинских обследований, средства и сроки реабилитационных мероприятий, активного отдыха. В годовых планах, конкретизируются нагрузки в часах и средства по этапам и периодам круглогодичной подготовки, конкретизируются планируемые спортивные результаты в основных соревнованиях с учетом недостатков и каких-либо изменений прошедшего года.

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Данная программа является основным документом, регламентирующим тренировочный процесс. Она рассчитана на многолетнюю спортивную подготовку, включая уровень высшего спортивного мастерства, и ставит конечной целью подготовку спортсменов - бобслеистов (скелетонистов) высокой квалификации, резерва спортивных сборных команд Краснодарского края и Российской Федерации.

### **3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий по бобслею, скелетону, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований**

Тренировочные занятия, являясь основной формой деятельности, имеют ряд особенностей, отличающих их от всех других форм осуществления спортивной подготовки:

1) содержание тренировочных занятий строится на основе разработанной программы и включает в себя разучивание и совершенствование отдельных упражнений, приемов и действий; изучение основных способов и методов проведения тренировки по развитию физических качеств; формирование и совершенствование методических знаний, умений и навыков;

2) занятия проводятся согласно расписания;

3) занятия проводят лица, прошедшие тренеры, имеющие специальное образование;

4) в процессе тренировочных занятий не только формируются и совершенствуются навыки, но и развиваются физические, морально-волевые и психологические качества.

При организации и проведении тренировочных занятий по бобслею необходимо учитывать следующее:

- выполнение упражнений в своей основе предполагает достижение предельных и максимальных нагрузок; большинство упражнений требует максимальной амплитуды движений в минимальный промежуток времени, что обуславливает обязательное проведение тщательной разминки;

- занятия проводятся, как на открытых стадионах, ледовых трассах, эстакадах, так и на закрытых площадках (манежах, залах);

- специфика проведения занятий на открытом воздухе, насыщенность достаточно сложными упражнениями и высокая физическая нагрузка при часто встречающейся неоднородности в уровне физической подготовленности обучаемых предполагают широкое использование индивидуального подхода в обучении, внесение определенных изменений по ходу занятий (время разминки, нагрузка упражнений и др.) и тщательный контроль за состоянием занимающихся;

- тренировочные занятия по бобслею, скелетону всегда решают определенные образовательные и воспитательные задачи.

Поэтому проведение каждого занятия требует тщательной подготовки от тренеров.

#### **Общие требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

- к тренировочным занятиям по бобслею допускаются спортсмены прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;
- на занятия приходить только в спортивной форме и спортивной обуви с нескользкой подошвой;
- быть вежливым и корректным по отношению к своим товарищам по группе и окружающим;
- не допускается приход на занятие в болезненном состоянии;

- после болезни или травмы допуск к тренировкам и соревнованиям с разрешения врача.
- Спортивная форма должна быть чистой и опрятной, спортивная обувь соответствовать размеру;
- опоздавшие без уважительных причин на занятия не допускаются;
- опасные факторы: обморожения при проведении занятий при ветре 1,5 – 2.0 м/с при температуре воздуха -20 градусов С; травмы в падении при разгоне; травмы при падении во время спуска, при переворачивании бобслейных саней во время спуска;
- при занятиях бобслеем должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи.

### **Требования безопасности перед началом занятий (соревнований)**

- надеть плотный прилегающий костюм (теплый), теплые носки, нескользящие перчатки, шлем, шиповки; очки должны быть закреплены резинкой и иметь роговую оправу;
- проверить по списку наличие спортсменов;
- проверить исправность спортивного инвентаря и оборудования;
- проверить подготовленность трассы;
- тщательно выполнять разминку и все подводящие упражнения;
- перед занятием необходимо снять все украшения (кольца, цепочки, браслеты, серьги и др.); ногти рук должны быть коротко острижены.

### **Требования безопасности во время занятий (соревнований)**

- не использовать спортивные снаряды и тренажеры, находящиеся в спортивном зале без разрешения тренера и страховки;
- все задания и упражнения выполнять в строгом порядке, определенном тренером;
- быть особенно внимательным при выполнении работы на тренажерах, с использованием отягощений (штанги);
- все последующие задания выполнять строго по сигналу тренера или страхующего;
- во время отдыха и занятия не покидать место проведения занятий без разрешения тренера;
- по сигналу тренера прекратить выполнение задания, упражнения, оставаясь на месте до разрешения продолжать;
- при выполнении сложных технических приемов строго соблюдать последовательность, определенную тренером;
- при проведении занятий в манеже, на стадионе не мешать проведению занятий других групп, не использовать приемы, не доведенные до совершенства;
- во время выполнения беговых упражнений все задания выполнять только против часовой стрелки во избежание столкновения; не допускать скученности, резких тормозящих остановок;

- при выполнении тренировочных заездов строго соблюдать последовательность и очередность;
- во время заезда не вставать в бобслейных санях;
- после спуска бобслейные сани в срочном порядке убрать с трассы;
- следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру о первых признаках плохого самочувствия и обморожения;

### **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- при поломке или порче спортивного инвентаря и оборудования и невозможности починить его, сообщить об этом тренеру и с его разрешения двигаться к месту сбора;
- при первых признаках обморожения и плохого самочувствия срочно сообщить тренеру;
- в случае падения бобслейных саней во время заезда необходимо: сгруппироваться, крепко держаться до остановки во избежание выпадения из саней; после остановки с помощью помощников перевернуть бобслейные сани и убрать с трассы;
- при получении обучающимися травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

### **Требования безопасности по окончании занятий (соревнований)**

- проверить по списку наличие обучающихся;
- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
- после окончания занятия снять спортивную форму, обувь.
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### **3.2. Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок.**

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма и будет направлена на улучшение способностей организма, приспособляться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Основные разделы спортивной подготовки по виду спорта бобслей (скелетон) распределяются в соответствии с этапом подготовки, и задачами, определенными Программой для этапов подготовки.

В процессе многолетней подготовки необходимо соблюдать основные принципы спортивной подготовки.

Принцип *непрерывности процесса спортивной подготовки*, состоящий:

- в последовательности тренировочной нагрузки «от легкого к трудному», «от простого к сложному», от широкого фундамента физической подготовки к узкой специализированной подготовке;

- в обеспечении постоянной преемственности опыта занятий (устраняя длительные перерывы между ними, которые значительно снижают эффективность предыдущих тренировок);

Принцип *системного чередования нагрузок и отдыха*. Опираясь на различные варианты чередования нагрузки и отдыха, а также величиной и направленностью нагрузок, можно добиться максимального результата.

Принцип *постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий* обуславливает систематическое повышение требований к проявлению двигательных и психических функций, повышение сложности заданий и увеличения нагрузок.

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	12 - 14	18	20 - 24	32
Количество тренировок в неделю	4 - 6	7 - 12	9 - 14	9 - 14
Общее количество часов в год	624 - 728	936	1040 - 1248	1664
Общее количество тренировок в год	208 - 312	364 - 624	468 - 728	468 - 728

Количество соревнований в течение года зависит от календаря спортивных мероприятий, квалификации спортсмена и готовности его к предстоящему состязанию. Выступление спортсмена на очередных соревнованиях своевременно и желательно тогда, когда он в хорошей форме и участие в состязании не вызовет чрезмерного нервного напряжения, не принесет вреда.

### Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «бобслей»

	Этапы и годы спортивной тренировки
--	------------------------------------

Виды спортивных соревнований	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап спортивного совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	6-12	6-12	8-16	8-16
Отборочные	2-4	2-5	2-8	2-8
Основные	1-3	2-4	2-6	2-6

### 3.3.Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях.

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы;
- состояние здоровья спортсменов;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная подготовка спортсменов.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер должен постоянно контролировать выполнение спортсменами тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Изучение динамики темпов прироста спортивных результатов само по себе не дает желаемого эффекта из-за общего числа факторов, оказывающих существенное влияние на эту динамику, что обуславливает необходимость изучения взаимодействия свойств всех иерархических уровней индивидуальности в системе спортивной деятельности в соответствии с ее условиями и требованиями.

Среди особенностей индивидуальности, влияющих на результативность деятельности, отметим свойства нервной системы, темперамент и личностные

особенности. В большинстве своем эти данные дают представление о срочном эффекте.

Ориентация на темпы прироста спортивного результата более эффективна при учете индивидуальных особенностей спортсменов:

1. Типологические особенности;
2. Уровень притязаний;
3. Психомоторные особенности – позволяет получить информацию о характерологических особенностях, социальной направленности личности, адаптивных и компенсаторных возможностей человека;
4. Самооценка свойств характера и способностей.

При планировании многолетнего тренировочного процесса большое практическое значение имеет выделение возрастных периодов для эффективного воздействия на развитие физических качеств, формирование умений и навыков.

Используя показатели корреляции между совенильными и дефинитивными значениями характеристик, закономерности физического развития спортсменов, можно прогнозировать ожидаемый рост результатов, определяющий достижения в бобслее, скелетоне.

Если динамика развития сохраняется в пределах определенной тенденции, то можно достаточно точно предсказать ожидаемый результат.

Возрастная динамика спортивных результатов во многом зависит от степени биологического созревания организма, у акселератов более интенсивный рост показателей прослеживается в период 9-12, у ретардантов - в 12-16 лет. Более того, по приросту результатов можно выявить потенциальные возможности спортсменов и прогнозировать их показатели в старшем школьном возрасте.

Экспериментально доказано, что у занимающихся меньшее воздействие на спортивные достижения в 16 лет оказывают начальные результаты, а вот значимость других этапов подготовки во многом зависит от уровня созревания организма. Эта закономерность характерна для спортсменов разного пола. У детей-ретардантов наибольший вклад в их результативность в 16 лет вносит изменение показателей в возрасте 12-16 лет, а интенсивность роста результатов в 9-12 лет главным образом определяет достижение детей-акселератов.

Экспериментальные данные убедительно доказывают, что на этапе многолетней подготовки необходимы оптимальные темпы роста результатов, позволяющие стабильно повышать уровень подготовленности занимающихся. Высокий прирост результатов в бобслее в 15-17 лет часто сопрягается с заметным снижением темпов роста на последующих этапах ( $r = -0,24$   $-0,74$ ). У занимающихся со средним уровнем прироста результатов в 15-17 лет в дальнейшем отмечаются, как правило, стабильные и высокие темпы роста. У занимающихся с низким ростом результатов на первом этапе подготовки проявляется разноречивое изменение показателей в 17-19 лет. Бесспорно, прослеживается закономерность влияния темпов роста результатов разных этапов подготовки.

В процессе подготовки бобслеистов, скелетонистов необходимо постоянно сопрягать их физическую и техническую подготовленность, что позволит поддерживать более высокие темпы роста результатов на этапах многолетней подготовки.

Разработка нормативов изменения, результатов позволит осуществить более дифференцированную оценку двигательных способностей занимающихся.



Динамика результатов во многом зависит от уровня биологического созревания организма, который необходимо учитывать при оценке темпов прироста. У одаренных детей отмечается резкий рост спортивных результатов, но важно не форсировать их подготовку, а планировать оптимальное изменение результатов.

В практике спорта часто высокие результаты в детские годы являются следствием не высокой одаренности, а более ранними сроками биологического созревания организма детей. При спортивном отборе необходимо учитывать начальные результаты, темпы роста, но обязательно в сочетании с интенсивностью биологического созревания организма и физическим развитием детей.

Наблюдение за возрастной динамикой физического развития и спортивных достижений в процессе многолетних занятий указывает на возможность прогнозирования результатов занимающихся и создание условий для дальнейшей индивидуализации тренировочного процесса. Для правильного планирования многолетней работы большое значение играют индивидуальные различия физического развития, физической подготовленности и темпов биологического созревания организма занимающихся.

Результаты корреляционного анализа позволили выявить наиболее информативные, с точки зрения прогнозирования, характеристики, находящиеся под влиянием наследственности и тренировки, и только зависящие от тренировки.

Результаты по степени достоверности прогноза развития можно разделить на три группы. К первой относятся показатели, имеющие высокую стабильность тенденций индивидуального развития и являющиеся особенно ценными в прогностическом плане: длина тела, показатели гибкости, аэробные способности. Вторую группу составляют показатели, обладающие меньшей стабильностью, но представляющие интерес специалистов. Прогноз ожидаемого результата с вероятностью 50-60% может быть сделан в предпубертатном периоде и с возрастом реальность прогноза повышается. Это морфофункциональные показатели (вес, ЖЕЛ, ОГК), силовые характеристики, работоспособность.

С целью прогноза показатели третьей группы представляют меньшую ценность. Корреляция между ювенильными и дефинитивными значениями низкая и прогнозировать потенциальные возможности обучающихся по этим характеристикам достаточно сложно. Для надежности прогноза следует учитывать не только исходные результаты, но и темпы прироста.

При планировании спортивных результатов в бобслее, скелетоне:

- Необходим дифференцированный подход к оценке прогностической значимости спортивных достижений спортсменов.
- Уровень прироста результатов зависит не только от одаренности детей, но и от скорости созревания организма.
- Для надежности прогноза следует учитывать не только исходные результаты, но и темпы прироста.
- Анализируемые показатели имеют разную прогностическую значимость: по одним результатам можно прогнозировать достижения в будущем, по другим трудно предсказать их изменения даже через короткий промежуток времени.

### 3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Многолетняя подготовка бобслеистов и скелетонистов сопряжена с большими физическими и психологическими нагрузками, со значительными нервными напряжениями, поэтому необходим постоянный контроль со стороны тренера, врача и психолога за состоянием здоровья спортсменов. Средства получения информации различны, и сопоставление данных полученных этими специалистами в совокупности с биохимическим контролем, дает полное и объективное представление о состоянии здоровья спортсменов, о правильности хода тренировочного процесса или необходимости внесения в него определенных изменений.

Такой совокупный контроль называется – *врачебно-педагогическим* и является составной частью тренировочного плана подготовки спортсменов.

*Под врачебно-педагогическими наблюдениями* (ВПН) понимаются исследования, проводимые совместно врачом и тренером (преподавателем физического воспитания) с целью оценки воздействия на организм физических нагрузок, установления уровня функциональной готовности и на основании этого совершенствования тренировочного процесса. В спорте ВПН являются составной частью комплексного контроля, включающего в себя педагогические, медицинские и психологические исследования. Необходимость таких исследований вызвана тем, что уровень функциональной готовности спортсмена может быть наилучшим образом изучен и оценен в естественных условиях тренировки, при использовании специфических нагрузок. В процессе ВПН выявляются признаки неполного восстановления после физических нагрузок и развития состояний переутомления или перенапряжения. Такого рода информация позволяет тренеру вовремя внести в тренировочный процесс соответствующие коррективы. В настоящее время с целью выяснения воздействия физических нагрузок на организм принято изучать срочный, отставленный и кумулятивный тренировочные эффекты. Под срочным тренировочным эффектом понимаются изменения, происходящие в организме непосредственно во время выполнения упражнения и в ближайший период отдыха. Под отставленным тренировочным эффектом подразумевают изменения в поздних фазах восстановления - после тренировки, в последующие дни. Кумулятивный тренировочный эффект - это изменения, происходящие в организме на протяжении длительного периода тренировки в результате суммирования срочных и отставленных эффектов большого числа отдельных занятий.

*Цель врачебно-педагогического контроля* - медицинское обеспечение и педагогическое сопровождение рационального использования средств и методов физической культуры для гармонического развития человека, сохранения и укрепления его здоровья, повышения работоспособности и продления творческого долголетия. Задачи ВПН должны быть предельно конкретными, направленными на решение строго определенного вопроса. Их может определить врач, но чаще это должен делать тренер. Если речь идет об изучении условий и организации занятий, оценке состояния здоровья обучающихся, правильности их распределения по группам и т. д., то инициатива в постановке задач принадлежит врачу. Если же необходимо оценить уровень тренированности занимающихся, совершенствовать планирование тренировочного процесса, решать вопросы, связанные с улучшением восстановительных процессов, то

инициатива в определении конкретных задач должна принадлежать тренеру. Врач же, уяснив поставленную задачу, должен выбрать такую форму организации ВПН и такие методы исследования, которые позволят наилучшим образом ее решить. Основные задачи врачебно-педагогических наблюдений: - определение и оценка состояния здоровья и функциональных возможностей лиц, занимающихся или только приступающих к занятиям физической культурой в целях оздоровления; назначения им оптимального двигательного режима, контроль его адекватности и эффективности; - обоснование рационального режима занятий и тренировок для лиц разного уровня физической подготовки, пола, возраста и конституции; - создание наиболее рациональных гигиенических условий для занятий физическими упражнениями и осуществление системы мер, направленных на устранение факторов, оказывающих неблагоприятное воздействие на человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - проведение спортивного отбора (спортивная селекция); - изучение заболеваемости и травматизма, связанных с нерациональными занятиями спортом; - восстановление спортивной работоспособности и др. В процессе ВПН продолжается изучение воздействия на организм физических упражнений, начатое во врачебном кабинете. Во время выполнения тренировочных и соревновательных нагрузок могут проявиться скрытые отклонения в состоянии здоровья, которые не удалось обнаружить при исследовании в кабинете врача. Изучение влияния нагрузки на организм занимающегося физической культурой, имеющего отклонения в состоянии здоровья или сниженные показатели физического развития, позволяет проверить правильность отнесения его к определенной медицинской группе. Исследование, проводимое непосредственно на занятиях и соревнованиях при помощи специфических тестов, помогает оценить функциональное состояние организма, без чего нельзя определить уровень специальной подготовленности спортсмена. Наибольшее значение данные ВПН имеют для совершенствования управления тренировочным процессом.

### **Содержание врачебного контроля**

- врачебное обследование всех лиц, занимающихся спортом;
- врачебно-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий, сборов и соревнований;
- диспансерное обслуживание отдельных групп спортсменов;
- медико-санитарное обеспечение соревнований;
- профилактика спортивного травматизма. Предупредительный и текущий санитарный надзор за местами и условиями проведения физкультурных занятий и соревнований;
- врачебная консультация по вопросам физкультуры и спорта;
- санитарно-просветительная работа с занимающимися спортом;
- изучение эффективности совершенствования организационных форм врачебного контроля за спортсменами с последующим их анализом;
- научные исследования в области медико-биологических проблем физической культуры и спорта.

*Педагогический контроль* осуществляется силами тренера с использованием следующих методов:

- педагогические наблюдения, целенаправленные и продуманные заранее,

дающие точную и полную информацию о желании тренироваться, полноте выполнения запланированных нагрузок, работоспособности;

- сбор мнений (анкетирование, опрос, беседы);
- тестирование – предполагает использование простейших приспособлений для регистрации показателей точности восприятия мышечной, суставной, временной чувствительности, скорости двигательной реакции, свойств внимания, тремора, ЧСС, АД;

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может быть **самоконтроль спортсмена** – система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической (ведение дневника).

Данные врачебно-педагогического контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать выводы о необходимости внесения корректив при определенных показателях. Необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебно-педагогический контроль должен осуществляться постоянно. Профессионально грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследования (медицинское, психологическое, биохимическое, педагогические наблюдения) помогает следить за динамикой показателей здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов. Дает возможность проследить, как переносятся тренировочные и соревновательные нагрузки, корректировать их объем, интенсивность, а при необходимости – своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования, консультации с врачами-специалистами.

**Психологический контроль** – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду применение методов психологии для распознавания возможностей спортсмена к занятиям данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях, определения степени подготовленности спортсменов, их текущего уровня работоспособности. Кроме того, подобные обследования позволяют выявить процессы дезадаптации спортсменов в период подготовки к соревнованиям.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

#### **Биохимический контроль в спорте.**

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при развитии патологических состояний в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими маркерами негативных сдвигов. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные

научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ) – в последнее время чаще используется термин КГС (комплексные группы сопровождения), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

– *текущие обследования* (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;

– *этапные комплексные обследования* (ЭКО), проводимые 3 – 4 раза в год;

– *углубленные комплексные обследования* (УКО), проводимые 2 раза в год;

– *обследование соревновательной деятельности* (ОСД).

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестируемых биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

### **3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

#### **3.5.1. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет)**

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники на участке разгона бобслейных саней;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке;
- воспитание скоростных, скоростно-силовых и силовых качеств; должно быть, увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Эффективность спортивной тренировки обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой разгона бобслейных саней, скелетона и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

#### ***Теоретическая подготовка***

*Бобслей в мире, России, в Краснодарском крае.*

Бобслей в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по бобслею, Результаты выступлений российских бобслеистов, на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования. История, достижения и традиции.

#### *Спорт и здоровье.*

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды бобслеиста. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

#### *Инвентарь.*

Выбор полозьев, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение бобслеиста, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Обработка полозьев с помощью наждачной бумаги, нумерация наждачной бумаги (шкурки).

#### *Основы техники старта, разгона боба.*

Обучение технике разгона бобслейного тренажера по легкоатлетической дорожке. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Обучение технике бега под гору.

#### *Правила соревнований по бобслею.*

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Старт и подготовка к старту. Правила поведения на старте.

#### **Практическая подготовка**

##### *Общая физическая подготовка.*

В первые 2 года занятий в тренировочных группах основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке. В большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером. Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, утяжеленные манжеты, гири и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Особое внимание надо уделить развитию вестибулярного аппарата. В большом объеме применяются акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, запрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 и 360 градусов, сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

##### *Специальная физическая подготовка.*

Контроль за специальной физической подготовленностью включает измерение параметров скоростно-силовых качеств, которые наиболее сильно проявляются на участке разгона бобслейных саней по трассе. Задачи обучения и тренировки: обучение технике бега по прямой, обучение технике высокого старта (для бобслеистов) и стартового разгона.

##### *Технико-тактическая подготовка.*

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Особое значение имеет углубленное изучение и

совершенствование элементов старта и стартового разгона (обучение подсеванию, отталкиванию, обучение маховому выносу ноги и постановки её на опору). Обучение технике бега по скользящей поверхности (льду).

*Психологическая подготовка.* На этапах предварительной подготовки и спортивной начальной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

*Контрольные упражнения и соревнования.*

Спортсмены в течение сезона должны принять участие в 9-19 стартах.

### **3.5.2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет)**

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники разгона бобслейных саней на стартовом участке;
- отработка техники посадки членов экипажа в бобслейные сани;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Данный этап приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения.

В бобслее доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию силы, координации и скоростно-силовых качеств.

В данный период спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные качества, возникающие в процессе спуска на трассе.

*Теоретическая подготовка*

*Перспективы подготовки юных бобслеистов.*

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства, бобслеистов тренировочной группы.

*Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.*

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-

биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность бобслеиста. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями разной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомление и перенапряжение организма.

#### *Основы техники стартового разгона.*

Особенности синхронности бега членов экипажа. Углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам. Индивидуальный анализ техники бобслеистов, тренировочной группы. Типичные ошибки.

#### *Основы методики тренировки бобслеистов.*

Основные средства и методы физической подготовки спортсменов. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

#### **Практическая подготовка**

##### *Общая физическая подготовка.*

Общая физическая подготовка направлена на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшение координационной способности, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.

##### *Специальная физическая подготовка.*

Специальная физическая подготовка бобслеистов должна состоять из упражнений схожих по амплитуде движений, характеру и величине мышечных усилий, нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательные системы, по психологическим напряжениям и т.п.

В отличие от ОФП, где в большей мере используются упражнения, оказывающие общее воздействие, в СФП – строго направленные.

Средства и методы: спринтерский бег (на контролируемых скоростях), прыжковые и беговые упражнения в обычных и в облегченных условиях. Стартовые упражнения - старт с падения; старт с опорой на одну руку. Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения; специальные беговые упражнения; спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300 м; упражнения с отягощениями и на тренажерах. Кроссы, спринтерский бег и беговые упражнения в облегченных и затрудненных условиях (бег в гору 40-30 градусов; бег по песку, по снегу, против ветра, бег с отягощениями (1,5-2,5 кг) на голених, бег с отягощениями на поясе 2-5 кг; бег по наклонной дорожке 40-30 градусов, бег с использованием искусственной тяги 8-9 кг. и т.д.). Упражнения типа «спрыгивание выпрыгивание»; прыжки в длину с места упражнения с ядром – броски вперед и через голову и т.д.

##### *Техническо-тактическая подготовка.*

Техническая подготовка – та часть процесса подготовки спортсмена, которая преимущественно направлена на овладение техникой избранного вида и совершенствование в ней. Овладение техникой – обязательное условие на пути к



повышению спортивных результатов.

Основной задачей технической подготовки в данный период является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий бобслеистов на участке разгона.

Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания, активной постановке стопы на скользящую поверхность, овладению жесткой системой рука-туловище. В тренировке широко используются многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам.

В данный период техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств уровнем функционального состояния организма спортсмена. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления.

#### *Психологическая подготовка.*

Основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности, в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством ледяной трассы.

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

#### *Контрольные упражнения и соревнования.*

Спортсмены в тренировочных группах свыше 2-х лет в течение сезона должны принять участие в 10-21 стартах.

#### *Особенности отбора спортсменов в бобслее.*

Практика подготовки бобслеистов показывает, что большие физические и особенно психические нагрузки не позволяют привлекать в бобслей детей и подростков. Раньше Медицинская комиссия при Международной федерации бобслея и скелетона (ISBF) рекомендовала для занятий бобслеем привлекать спортсменов не моложе 18 лет, а Международный регламент (п. 1.4) устанавливает возраст юниоров до 26 лет, что является весьма необычным для многих видов спорта. Поэтому в бобслей, как правило, приходят спортсмены из других видов спорта (разгоняющие преимущественно из легкой атлетики) в возрасте от 18 до 25 лет и имеющие спортивную квалификацию от 2-го разряда до мастера спорта международного класса. Но в последнее время возраст снизился до 14 лет.

В большинстве видов спорта возраст начала занятий активным спортом для мужчин составляет 13-14 лет. За это время у спортсменов, занимающихся определенным видом спорта, происходит адаптация отдельных мышечных групп к специфическим нагрузкам. В то же время развитие ряда мышечных групп, необходимых для соревновательной деятельности в бобслее, является недостаточным. С точки зрения бобслея наиболее хорошо развита мышечная система у легкоатлетов-

десятиборцев, метателей ядра и копья. Для спортсменов из других видов спорта требуются дополнительная физическая подготовка, направленная на укрепление наиболее слабых групп мышц.

Так, например, спортсмены, специализирующиеся в барьерном беге, имеют относительно слабое развитие мышц спины. Недооценка этого качества может сильно сказаться на состоянии позвоночника спортсмена при спусках по бобслейной трассе.

Таким образом, для каждого спортсмена, приходящего в бобслей, необходима индивидуальная дополнительная программа по специальной физической подготовке, направленная на укрепление и развитие слабого звена в нервно-мышечном аппарате.

*Работа с бобслейной техникой.*

Спуску с бобслейных трасс предшествует большая работа с бобслейными санями. В процессе подготовки спортсмены многократно выполняют такие работы, как погрузка на автомашины и выгрузка саней, перенос саней к стартовой площадке и от финиша трассы, перекантовка саней для подготовки полозьев и другие работы. Учитывая, что масса бобслейных саней двоек достигает 200 кг (по 100 кг на каждого спортсмена), такие работы требуют от спортсменов больших мышечных усилий всех мышечных групп тела.

### **3.5.3. Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Задачи и преимущественная направленность тренировки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

- совершенствование скоростных возможностей, скоростно-силовой подготовленности;
- оптимальное развитие силовой и скоростно-силовой подготовленности;
- дальнейшее совершенствование техники бега с учетом индивидуальных особенностей спортсменов;
- приобретение соревновательного опыта;
- совершенствование соревновательной деятельности;
- присвоение спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» для групп ССМ;
- присвоение спортивных званий «Мастер спорта России» и «Мастер спорта России международного класса» для групп ВСМ
- дальнейшее воспитание морально-волевых качеств и психологической подготовки;
- определение средств и методов тренировки для подведения спортсмена к пику формы в период основных соревнований сезона.

#### **Особенности в подготовке бобслеистов на этапах ССМ и ВСМ**

Содержание физической подготовки бобслеистов определяется:

- двигательной деятельностью спортсменов на участке разгона бобслейных саней;
- влиянием различных факторов на организм спортсменов в период спуска по трассе;
- особенности подготовки бобслейной техники и скелетона;
- особенности отбора спортсменов в бобслее.

В отличие от скелетона бобслей относится к групповым видам спорта. На соревнованиях спортсмены выступают только в составе экипажей (двоек и четверок). Поэтому приходится иметь в виду две стороны подготовки: индивидуальную и групповую.

Участок спуска начинается с линии, на которой все члены экипажа находятся в

бобслейных санях, и заканчивается линией финиша трассы. На этом участке двигательная деятельность спортсменов подчиняется в основном действиям пилота и характеризуется статическим напряжением всех мышц тела и высоким возбуждением центральной нервной системы. На участке спуска наиболее сильно подвергается воздействию нервная система пилота, который управляет бобслейными санями на трассе.

На отдельных виражах трассы спортсмены испытывают перегрузки, вызванные центробежным ускорением, величина которого может достигать в течение трех секунд четырехкратного ускорения земного притяжения. Центробежные силы, возникающие на виражах, сковывают движение спортсменов, затрудняют дыхание, ухудшают зрение и нарушают координацию движений. На отдельных участках трассы, особенно естественных, при низком качестве заливки трассы возникают сильные вибрации, затрудняющие управление санями. Определенное воздействие на нервную систему пилота оказывает ограниченность пространства и вынужденная поза при управлении бобслейными санями.

Возникающие на виражах центробежные силы действуют в направлении голова-таз спортсмена и вызывают сильные нагрузки на поясничный столб и отлив крови от головного мозга. При массе спортсмена 80-90 кг центробежные силы достигают величины порядка 300 кг. Для выдерживания таких нагрузок у бобслеистов должны быть хорошо развиты мышцы спины (особенно глубокие мышцы). Некоторое препятствие отливу крови от головы создает применение при спусках поясов (типа тяжелоатлетических), однако более эффективной считать хорошее физическое развитие мышц живота.

Таким образом, участок спуска предъявляет особые требования к физической подготовке бобслеистов, а также в направлении развития мышечной системы туловища спортсмена.

### **Примерная схематическая модель тренировочного процесса на годичный цикл**

Продолжительность тренировочных нагрузок в бобслее определяется их спецификой.

В годовом цикле подготовки, период с ноября по март отводится на самый главный и ответственный этап подготовки спортсменов на бобслейных трассах и участие в соревнованиях. Таким образом, для физической, технической и стартовой подготовки отводится период продолжительностью в шесть месяцев (с мая по октябрь). В этих условиях применяемые методы и средства физической подготовки спортсменов должны обеспечить сохранение их тренирующего потенциала в течение длительного периода ледовой подготовки.

Структурной основной единицей системы подготовки спортсменов является годовой макроцикл. Такая структура позволяет четко планировать основные параметры соревновательной и тренировочной деятельности, количество тренировочных мероприятий.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных всероссийских и международных физкультурных мероприятий, а также календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Краснодарского края.

*Основные параметры микроцикла подготовки.*

Каждый макроцикл содержит три периода: подготовительный (май-октябрь),

соревновательный (октябрь-апрель) и переходный (апрель-май).

Циклы подготовки komponуются из мезоциклов, включающих в себя тренировочные, соревновательные и восстановительные мероприятия. Длительность мезоциклов – от 10 до 20 дней.

*Основные параметры подготовительного периода.* Подготовительный период длится шесть месяцев и состоит из двух этапов: общеподготовительного и специально-подготовительного.

Общеподготовительный этап преследует цель повышения общего уровня функциональных возможностей организма спортсменов и разностороннее развитие их физических способностей. Включает в себя период с мая по июль.

Специально-подготовительный этап преследует цель развития и повышения специальной физической, технической и стартовой подготовленности спортсменов, а также подготовки бобслейной техники к соревновательному периоду. Включает в себя период с июля по октябрь.

*Основные параметры соревновательного периода.*

Одним из важнейших факторов эффективной подготовки бобслеистов высшей квалификации является оптимальная система соревнований.

Соревновательный период длится пять месяцев и состоит из двух этапов: непосредственной подготовки к главным соревнованиям и основных соревнований.

Этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям предполагает развитие и повышение всех основных сторон подготовленности спортсменов (физических, технических, психофизиологических) в условиях прохождения трасс различной сложности, протяженности и в различных погодных условиях. Включает в себя период с ноября по декабрь и предусматривает подготовку спортсменов на различных трассах и участие в неосновных соревнованиях.

Этап основных соревнований преследует цель выявить все основные стороны подготовленности спортсменов в условиях спортивных состязаний и накопить опыт участия в чемпионатах Европы и мира. Включает в себя период с января по март месяц.

*Основные параметры переходного периода.*

Переходный период преследует цель активного отдыха и восстановления спортсменов и включает в себя период с апреля по май месяц. Состоит из двух этапов: лечебно-оздоровительного и восстановительно-подготовительный

*Средства подготовки.*

Система подготовки спортсменов включает в себя разнообразные средства подготовки спортсменов, основу которых составляют физические упражнения, с управленческой деятельностью.

Соревновательные упражнения составляют главную часть средств подготовки в бобслее, так, как с их помощью формируются физические, технические, тактические и психологические качества бобслеистов.

Соревновательные упражнения являются основным средством технической подготовленности спортсменов, так как в настоящее время невозможно воспроизвести с помощью других средств условия, воздействующие на спортсменов при прохождении бобслейной трассы. Эти трудности усугубляются тем, что каждая бобслейная трасса имеет свои специфические особенности (перепад высот, конфигурация виражей, ледяное покрытие и т. д.). Поэтому в системе подготовке предусмотрены различные по своей сложности упражнения.

Подготовительные упражнения являются средством специальной подготовки

спортсменов, и включает в себя элементы отдельных участков бобслейной трассы. В состав подготовительных упражнений входят:

- спуски с укороченных участков бобслейных трасс;
- спуски на роликовых санях по санным и бобслейным трассам или специальным асфальтовым дорожкам;
- разгон бобслейных саней на стартовых ледовых эстакадах и специальных бобслейных тренажеров по легкоатлетическим или асфальтовым дорожкам.

Специальные технические упражнения являются средством подготовки спортсменов по управлению техническими средствами и координации движений. Эти упражнения включают в себя элементы техники, схожие по своей структуре с элементами техники прохождения бобслейной трассы. В состав специальных технических упражнений входят: упражнения на гоночных автомобилях, мотоциклах, на скоростных катерах и на водных лыжах.

Специальные физические упражнения являются средством поддержания и развития скоростно-силовых качеств спортсменов и включают в себя: бег на короткие дистанции, прыжковые упражнения, силовые упражнения со штангой, упражнения на силовых тренажерах и другие.

Общеподготовительные физические упражнения являются средством повышения общего уровня работоспособности, а также средством активного отдыха и противодействия монотонности специальных тренировок. В группу этих упражнений входят: кроссовый бег, плавание, спортивные игры, ритмичные упражнения и другие.

В качестве модельных характеристик специальной физической и технической подготовленности спортсменов используются параметры скоростных, силовых спортивно-педагогических тестов и параметры разгона бобслейного тренажера по легкоатлетической дорожке.

### **3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки спортсменов**

Важнейшей задачей психологической подготовки к конкретному соревнованию является достижение и сохранение психической готовности в условиях ежедневных выступлений. При этом психологическая подготовка делится на раннюю предсоревновательную и непосредственную в ходе соревнований (перед каждым выступлением, в ходе одного выступления, после его окончания и в перерывах между выступлениями). На каждом из этих этапов применяются в разном соотношении общие и специальные методы психологического воздействия на спортсмена. Неудачное выступление на соревновании может стать мощным стрессогенным фактором и вызывать даже у талантливого спортсмена в будущем возникновение нежелательных физиологических реакций и невротических расстройств, в которых преобладают: эмоциональная напряженность, психомоторные, психовегетативные и гипотимические проявления. Это способствует нестабильности, а потом и срыву выступлений. Наиболее типичными проявлениями невротических расстройств на различных этапах развития ситуации являются острые реакции на стресс и адаптационные реакции. Их тяжесть зависит от многих факторов: возраста, пола, уровня исходной социальной адаптации, индивидуальных психологических особенностей.

Наше общество высоко ценит победу. Следствием этого оказывается давление, которому подвергаются тренеры и спортсмены. Но неспособность справиться с чрезмерной тревожностью и возбуждением может привести не только к снижению

результативности, но к физическим и психологическим травмам. Умение контролировать уровень тревожности – важный психологический навык, определяющий успешное выступление в спорте. Таким образом, в современном спорте высших достижений психологическое сопровождение спортивной карьеры приобретает особую актуальность.

В настоящее время разработаны дифференцированные психотерапевтические методы работы с вышеназванными проявлениями у спортсменов. В целом, психотерапия работает на подкрепление защитных факторов, поскольку она ведет к переосмыслению происходящего и усилению механизмов адаптации.

В настоящее время спорт достиг такой высокой степени развития, что физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов находится примерно на одном уровне. Поэтому исход спортивных соревнований определяется в значительной степени психологическими факторами.

В спорте имеется множество примеров, когда вопреки всем предсказаниям, основанным на оценке физической, технической и тактической подготовленности игроков той или иной спортивной команды, выигрывает относительно слабая команда – объясняют это, как правило, психологическими факторами. Высокий эмоциональный подъем, желание победить нередко приводят к победе над более сильным соперником.

Разработка психологических аспектов проблемы подготовки к соревнованиям в спорте вступила на новый этап.

Психологическая подготовка – процесс, направленный на создание у спортсменов состояния психической готовности к соревнованию. Это и следует считать предметом психологической подготовки к соревнованиям в спорте.

Термин психологическая подготовка чаще всего используется для обозначения обширного круга действий тренеров, спортсменов и менеджеров, которые направлены на формирование и развитие психических процессов и качеств личности спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления в соревнованиях.

**Психологическая подготовка** – это процесс практического применения четко определенных средств и методов, направленных на создание психологической готовности спортсмена.

**Основные вопросы психологической подготовки:**

- оценка особенностей личности спортсмена – его характера, темперамента, направленности личности, интересов, уровня притязаний в спорте и т.д.;
- социальные аспекты личности и коллектива – психологический климат в спортивной команде, формирование межличностных отношений;
- оценка максимальных возможностей спортсмена, его различных психических качеств;
- оценка психического состояния спортсмена и их регуляция;
- средства достижения максимальной или оптимальной психической работоспособности;
- обоснование применяемых средств реабилитации после большой тренировочной нагрузки, ответственных соревнований, напряженного

спортивного сезона.

**К компонентам психологической подготовленности относятся:**

- 1) свойства личности, т.е. мотивация, притязания, черты характера, темперамент;
- 2) психологические процессы и функции;
- 3) стабильные (положительные) психические состояния.

**К числу психических процессов и функций, способствующих совершенному овладению приемами техники и тактики, можно отнести следующие:**

- а) различные виды ощущений и восприятий;
- б) особенности представлений и воображения;
- в) особенности внимания;
- г) особенности мышления и памяти.

Общая психологическая подготовка помогает:

- воспитанию моральных черт личности, правильных идейных установок, мировоззрения, разнообразных интересов, необходимой мотивации и т.д.;
- развитию психических процессов и функций, необходимых для успешного выступления в соревнованиях. Это ощущение и восприятие («чувство мяча», «чувство воды» и т.п.), качества внимания, памяти, мышления и т.д.

**Основная цель психологической подготовки** – развить психологические черты личности и психические качества, необходимые спортсмену для достижения высокого уровня спортивного совершенства, психической устойчивости и готовности к выступлению в ответственных соревнованиях.

Основная задача психологической подготовки к конкретным соревнованиям состоит в том, чтобы создать у спортсмена состояние психической готовности к выступлению в состязаниях и помочь сохранить ее в ходе спортивной борьбы. Итак, под психологической подготовленностью следует понимать уровень развития комплекса психических качеств и психологических свойств и особенностей личности спортсмена, от которых зависят совершенное и надежное выполнение спортивной деятельности в экстремальных условиях.

### **Принципы психологической подготовки спортсмена**

Психологическая подготовка спортсмена – это педагогический процесс и успешность ее зависит от выполнения ряда общепедагогических принципов:

- 1) Принцип воспитывающего обучения выражается в осуществлении воспитания и формирования личности спортсмена через содержание, методы и организацию всего тренировочного процесса, а также под влиянием тренера и коллектива.
- 2) Принципы сознательности и активности означают оптимальное соотношение педагогического руководства с самостоятельной, сознательной, активной и творческой деятельностью спортсмена.

3) Принципы систематичности и последовательности способствуют формированию психической готовности спортсмена. Все средства и приемы психологического воздействия на спортсмена дают наибольший эффект, если они строго распределены по периодам тренировочного процесса и обеспечивают последовательность накопления знаний.

4) Принципы всесторонности и прочности. Психологическая подготовка может плодотворно осуществляться только в неразрывной связи с физической, технической и тактической подготовкой.

Таким образом, отражая определенные закономерности процесса психологической подготовки, следует отметить, что все вышеперечисленные принципы взаимосвязаны и взаимообусловлены. Нарушение или несоблюдение одного из них затрудняет реализацию других.

### **Планирование психологической подготовки спортсменов**

**Планирование** – основное звено психологической подготовки. Планировать – значит предвидеть, уметь видеть будущее и реально его прогнозировать.

Планирование психологической подготовки позволяет избежать стихийности в совершенствовании психологической подготовленности спортсменов, распределять по времени средства и методы в ходе тренировки и соревнования.

При составлении планов психологической подготовки необходимо соблюдать ряд требований:

1. Учет задач и условия работы
2. Конкретность и возможная вариативность
3. Преимущество и перспективность

При определении плана психологической подготовки необходимо учитывать также возраст, пол, уровень мастерства, вид спорта, условия проведения соревнования; возможности спортсмена, содержания, средства, методы; наметить конечный результат. В планы можно вносить изменения, уточнения.

#### **Виды планирования:**

1. Перспективное – на ряд лет (олимпийский цикл).
2. Текущее – на год.
3. Поэтапное – на месяц, период.
4. Оперативное – на турнир, игру.

Итак, планирование психологической подготовки должно быть основано на общих принципах и методах, применяемых в системе спортивной тренировки с учетом специфики конкретного вида спорта.



## Виды психологической подготовки спортсменов

В планировании подготовки, в оценке готовности спортсменов и команд, в определении специфики нагрузок тренеры и спортсмены постоянно встречаются с необходимостью определения структуры, то есть знания видов подготовки и взаимосвязей этих видов.

Таблица 1.

Психологическая подготовка	
Общая	Специальная
К длительному тренировочному процессу	К данному соревнованию
Волевая	К конкретному сопернику
Социально-психологическая	К этапу тренировки
Развитие координации движений	Ситуативное управление состоянием
К соревнованиям вообще	
Самовоспитание	
Взаимная коррекция	

**Общая** психологическая подготовка характеризуется направленностью на формирование и развитие универсальных (всеобъемлющих, разносторонних, пригодных для многих целей) свойств личности и психических качеств, которые, являясь ключевыми в спорте, ценятся и во многих других видах деятельности человека.

**Специальная** психологическая подготовка характеризуется направленностью на формирование и развитие психических качеств и свойств личности спортсменов, способствующих успеху в особых, конкретных условиях спортивной деятельности.

Каждый из перечисленных видов общей и специальной психологической подготовки (см. табл.1) в практике работы тренеров и спортсменов постепенно наполняется совершенно конкретным содержанием, средствами и приемами. Выделение видов общей и специальной психологической подготовки целесообразно только с условием их взаимного обогащения и дополнения, *взаимной коррекции*.

### Средства и методы психологической подготовки спортсмена

Решение задач психологической подготовки спортсменов осуществляется с помощью соответствующих средств и методов.

Общими средствами психологической подготовки спортсменов являются: физические упражнения, средства техники и тактики данного вида спорта.

Специальные психологические средства – психологические упражнения, влияния, воздействия.

Организация психологического климата в спортивном коллективе, групповых командных действий.

Для развития и формирования психических процессов и функций спортсменов необходимо применять следующие средства, методы и приемы: выполнение различных упражнений (физических, психологических и др.) на фоне утомления, эмоционального возбуждения, в условиях дефицита времени и ограничения пространства, максимальных физических усилий, в условиях моделирования спортивной деятельности.

Для развития тактического мышления – разработка и составление тактических вариантов и творческих заданий, просмотры кинофильмов, видеозаписей, анализ проведенной тренировочной работы, составление индивидуальных и командных планов, заданий по тактическим действиям.

Для воспитания морально-волевых качеств личности спортсмена и эмоциональной устойчивости первостепенное значение имеют: личный пример тренера, разъяснение, убеждение, побуждение к деятельности, поощрение, поручение, обсуждение, взыскание, наказание; различные приемы психорегуляции и саморегуляции, упражнения в усложненных условиях деятельности и т.д.

Еще дополнительно выделяют такие средства психологической подготовки спортсменов, как контроль, самоконтроль, внушение, самовнушение, физиотерапевтические (сауна, массаж, бассейн и т.п.), психофармакологические (транквилизаторы, антидепрессанты, психостимуляторы, ноотропы и т.д.).

В последнее время для решения задач психологической подготовки в тренировочном процессе все шире и шире используются различные технические средства, которые можно подразделить на три группы:

- различное оборудование и тренажеры
- регистрационная аппаратура
- демонстрационная аппаратура (видеомагнитофон, кинопроектор т.д.)

Различное оборудование и тренажеры предназначаются для развития навыков и формирования специализированных восприятий (для развития внимания, мышечно-двигательной чувствительности и т.п.).

Тренеры, имеющие регистрирующую аппаратуру, могут использовать ее как средства срочной информации, изучая различные параметры – время, пространство, характер движения, усилия и т.д.

Вместе с тем, даже современное оборудование и аппаратура еще не гарантируют эффективности психологической подготовки. Эффективность находится в прямой зависимости от творческого использования этих средств в процессе психологической подготовки.

Перечисленные выше средства и методы можно бесконечно увеличивать, раскрывать и детализировать через большое количество методических приемов, которые в различных сочетаниях способствуют решению задач психологической подготовки спортсменов в каждом конкретном случае.

## Проведение психологической подготовки

В зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными. Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Одним из очень важных разделов работы психолога является организация и проведение психолого-образовательной работы с тренером.

Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте – проблема и психологическая и педагогическая. Казалось бы, не только психологические, но и педагогические ее аспекты должны интенсивно разрабатываться специалистами по теории и методике спортивной тренировки, также как и тренерами спортивных команд хотя бы в порядке обобщения личного опыта или опыта реализации рекомендаций, вытекающих из психологических исследований.

**Психологическая подготовка** – один из аспектов использования научных достижений психологии, реализации ее средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности. В связи с этим психологическая подготовка теснейшим образом связана с повышением психологической культуры спорта, с междисциплинарным взаимодействием наук о спорте.

Неуклонный и значительный рост спортивных достижений, рекордов, характерный для мирового спорта, показывает недостаточность трех видов подготовки (физической, технической, тактической). Современные спортивные соревнования требуют от участников огромной затраты не только физической, но и психической энергии. Даже хорошо физически и технически подготовленный спортсмен не может одержать победу, если у него не достаточно развиты необходимые для этого психические функции и психологические черты личности. Все это говорит о необходимости четвертого вида подготовки спортсмена – психологической, которая направлена на воспитание волевых качеств личности и состоит из общей психологической подготовки спортсменов, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена.

## ПРЕДСТАРТОВЫЕ СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ

## *Понятие психологического состояния спортсмена*

Психические состояния спортсмена - особая категория психологии спорта, объединяющая большую группу жизненных явлений. Хотя психические состояния нельзя полностью сводить к переживаниям, однако они занимают значительное место.

Между тем психические состояния могут заполнить существующий разрыв между психическими процессами: ощущениями, восприятиями, мышлением и психическими свойствами личности.

Психические состояния являются психологической характеристикой личности спортсмена, которая отражает сравнительно длительные его переживания.

Длительно сохраняющиеся психические состояния оказывают влияние на формирование характера личности. Устойчивая познавательная направленность личности может свидетельствовать о целенаправленности и цельности характера. Подобным образом тенденция к изменчивости настроения может быть выражением неустойчивости интересов и потребностей, несерьезного отношения к тренировке.

В спортивных соревнованиях, как правило, участвуют хорошо подготовительные и равные по силам противники. Это сообщает особую остроту соревновательной борьбе за лучший результат, за достижение победы и требует от спортсмена или команды напряжения всех физических и духовных сил.

Описанные далеко не исчерпывающим образом условия спортивного соревнования оказывают существенное влияние на спортсмена. Оно сказывается еще в период, предшествующий соревнованию. Оно оказывает определенное воздействие в ходе самого соревнования, оно оставляет и разнообразное последствие уже после окончания соревнования.

В связи с такого рода влияниями, которые существенным образом отражаются и на достижении спортсменами того или иного результата в соревнованиях и на продолжении их спортивной деятельности после соревнования, возникают многочисленные психологические проблемы, часть которых служила предметом специальных исследований в психологии спорта.

Занимаясь физическими упражнениями, человек испытывает напряжение, превышающее обычные, повседневные нормы. Часто, особенно в спорте, эти напряжения могут быть даже предельными. Важно отметить, что разумное систематическое использование таких физических и психологических напряжений в физическом воспитании и спорте приводит к тому, что они становятся привычными. Это, несомненно, положительный эффект, так как он способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности, развитию физических и психологических качеств, а в спорте - росту спортивных результатов.

В ходе систематической тренировки организм спортсмена испытывает ряд функциональных различных состояний, тесно взаимосвязанных друг с другом, где каждое предыдущее влияет на протекание последующего. До начала работы у спортсмена возникает предстартовое состояние, к которому присоединяется влияние разминки; от качества разминки и характера предстартового состояния скорость эффективности выработки в начале работы, а также наличие или отсутствие мертвой точки. Эти процессы определяют, в свою очередь, степень выраженности и длительность устойчивого состояния, а от него зависит скорость наступления и глубина развития утомления, что далее обуславливает особенности процессов восстановления. В зависимости от успешности протекания восстановительных

процессов у спортсмена перед началом следующего тренировочного занятия или соревнования проявятся те, или иные формы предстартовых реакций, что опять-таки будет определять последующую двигательную деятельность.

Также центральное место в психологии соревновательной деятельности спортсмена занимает исследование таких психических состояний, как психическое напряжение, эмоциональное возбуждение, стресс, предстартовое волнение. Эти состояния характеризуются как предрабочие в случаях значимой деятельности с неопределенным исходом.

В основе психического напряжения лежит взаимодействие двух видов регуляции в деятельности спортсмена: эмоциональный и волевой. Первый порождает переживание, второй – волевое усилие.

Часто переживание спортсмена, возникающее перед соревнованием, достаточно успешно стимулируют его, сводя к минимуму волевые усилия. В тоже время любое волевое усилие имеет в своей основе эмоциональное начало. Как известно, эти понятия глубоко взаимосвязаны.

Предсоревновательное эмоциональное напряжение регулируется целенаправленным волевым усилием. Эмоции вызывают энергетический выброс, а воля определяется экономичностью использования этой энергии. История спорта знает немало примеров, когда рекордные достижения становились результатом эмоций, управляемых волей.

### **Виды психологических состояний и их характеристика**

Связанные с работой мышц изменения многих функций организма (увеличение легочной вентиляции, потребления кислорода, частоты сердцебиений, систолического и минутного объема крови, повышение уровня обмена веществ и энергии) могут наблюдаться еще до начала мышечной деятельности, в результате возникновения предстартового и стартового состояний.

Предстартовое состояние возникает за много часов и даже суток до начала соревнований, а собственно стартовое является продолжением и в большинстве случаев усилением предстартовых реакций.

В предстартовом, и особенно в стартовом состояниях, увеличиваются легочная вентиляция и газообмен, повышается температура тела, частота сердцебиений, изменяется функциональное состояние двигательного аппарата.

Предстартовые и стартовые реакции обусловлены эмоциями, возникают перед работой. Наиболее ярко они проявляются перед крупными соревнованиями.

По механизму возникновения предстартовые и стартовые реакции являются условными рефlekсами. Они могут быть специфическими и неспецифическими.

Первые обусловлены особенностями предстоящей мышечной деятельности (чем больше мощность работы, тем резче выражены предстартовые сдвиги), вторые - не характером предстоящей работы, а значительностью данного соревнования для спортсмена.

В каждом отдельном случае, в предстартовом периоде могут преобладать или специфические или неспецифические реакции. Если более выражены специфические, то степень предстартовых сдвигов соответствует трудности предстоящей работы.

Современный спорт многообразен. Многообразие его выражается: 1) в большом

количестве видов спорта; 2) в большом числе соревновательных упражнений, входящие в отдельные виды спорта; 3) в исключительном разнообразии содержательной и процессуальной стороны спортивной деятельности (биомеханические, энергетические, средовые и психологические особенности).

Управление подготовкой спортсменов требует учета не только соревновательных переживаний и состояний, но и тех, которые предшествуют соревнованиям и следуют за успехами или неудачами в спортивной борьбе. Практика психологической подготовки спортсменов убедительно показывает, что многие успехи и поражения могут быть объяснены с позиций необходимых воздействий тренеров и самих спортсменов на эмоциональные состояния перед стартом. Вряд ли можно сбрасывать со счетов и особенности психических состояний спортсменов и команд после соревнований, ибо на психику спортсмена глубоко воздействуют оценки проделанной работы. Различают следующие типы *предстартовых состояний*:

**Стартовая лихорадка**, характеризующаяся сильным волнением, частичной дезорганизацией поведения, беспричинным оживлением, быстрой сменой эмоциональных состояний, неустойчивостью, ошибками, обусловленными ослаблением процессов памяти (запоминания, узнавания, сохранения, воспроизведения, забывания). Чаще всего такое состояние наблюдается у лиц с преобладанием в нервной системе возбудительных процессов над тормозными. Как правило, стартовая лихорадка сопровождается снижением контролирующих функций коры головного мозга над подкоркой. Наблюдается учащение сердцебиения и дыхания, поверхность дыхания, излишняя потливость, снижение температуры конечностей, повышенный тремор, повышенная частота мочеиспускания. Все это приводит к тому, что спортсмен не в состоянии использовать наработанные возможности, допускает ошибки даже в хорошо освоенных действиях, ведет себя импульсивно, непоследовательно.

**Стартовая апатия** обусловлена течением нервных процессов, противоположным тому, которое вызывает стартовую лихорадку: тормозные процессы в нервной системе усиливаются, чаще всего под воздействием сильного утомления или перетренировки. Наблюдается некоторая сонливость, вялость движений, снижаются общая активность и желание соревноваться, притупляются восприятие, внимание. Однако у ряда спортсменов через некоторое время (час или два), постепенно, по мере приближения времени старта, состояние апатии переходит в оптимальное соревновательное состояние. Такое явление чаще всего обуславливается наличием некоторых нежелательных (или неизвестных) моментов в предстоящем соревновании. У стартовой апатии есть особая разновидность – самоуспокоенность, которая возникает в тех случаях, когда спортсмен заранее уверен в своей победе, низко расценивает возможности своих соперников. Опасность этого состояния заключается в пониженном внимании, неспособности к мобилизации при неожиданных изменениях ситуации.

**Боевая готовность** связана с оптимальным соотношением динамики возбудительных и тормозных процессов в нервной системе, их уравновешенностью и оптимальной подвижностью. Признаками такого состояния служат: сосредоточенность внимания на предстоящем соревновании, повышенная восприимчивость и способность мыслить, действенность и стенический характер эмоций, оптимальный уровень тревожности. В

восточных единоборствах боевая готовность характеризуется особой отчетливостью сознания, рискованностью, раскрепощенностью мышц и движений, безграничной верой в возможность победы.

### **Особенности предстартовых состояний**

Разновидность предстартового состояния и выраженность возникающих при этом реакций зависят от уровня тренированности спортсмена. У тренированных вегетативные сдвиги могут быть даже более выраженными, чем у нетренированных, но эти сдвиги сочетаются у первых с лучшей уравновешенностью нервных процессов, что играет большую роль в поддержании высокой работоспособности.

В последнее время некоторые психологи выделяют еще две формы предстартовых состояний: «состояние самоуспокоенности» и «состояние спокойной уверенности». Для состояния самоуспокоенности характерно недооценка предстоящих в соревнованиях трудностей и силы соперников и переоценка собственных возможностей.

Спортсмен перед стартом доволен собой, самоуверен и пассивен. Наблюдается снижение интенсивности внимания, ухудшение процессов восприятия и мышления.

При спокойной уверенности имеет место активное деловое отношение спортсмена к соревнованию. Он хорошо мобилизован, но спокоен и уверен в своем успехе. Все психические процессы характеризуются оптимальными параметрами. Такое состояние чаще возникает, когда предстоит состязание с заведомо слабым соперником и есть очевидная гарантия победы.

Предстартовое состояние боевой готовности и спокойной уверенности является признаком состояния психической готовности и наиболее благоприятны для успешного участия в соревнованиях. Три других формы нередко оказывают неблагоприятное влияние на выступление спортсмена. В частности, стартовая лихорадка приводит к слишком быстрому темпу, потере плавности и ритмичности исполнения упражнений в начале соревнования, вызывает быстрый упадок сил, отрицательно сказывается на координации движений и дифференцировке усилий, дезорганизует поведение и приводит к потере самоконтроля. Предстартовая апатия наблюдаются аналогичные изменения в действиях спортсменов, но с другими, если можно так сказать, отрицательным знаком (вялость, пассивность) - потеря темпа в сторону замедления, сбой в ритме, отсутствие четкости. В этом состоянии спортсмен начинает соревнования на общем сниженном уровне активности, но не может мобилизовать все свои резервы.

Предстартовые реакции можно регулировать. В процессе тренировки спортсмена следует обучать управлению эмоциями. Кроме того, необходима правильная организация отдыха в дни и часы, предшествующие спортивному соревнованию. Длительное пребывание перед стартом в обстановке соревнований (непосредственно в зале, на стадионе) может оказывать отрицательное воздействие. В этих случаях для поддержания высокой работоспособности следует переключить внимание спортсмена на иную деятельность.

Одним из важных приемов, регулирующих предстартовые реакции, является разминка. При подборе упражнений, выполняемых при разминке, необходимо учитывать особенности предстартовых реакций. Эффект разминки обусловлен следующим. Если в предстартовом состоянии преобладают тормозные процессы, то разминка может уменьшить или совсем снять это торможение. При преобладании же

возбудительных процессов разминка, усиливая возбуждение в двигательном анализаторе, способствует снижению его в других центрах, таким образом, благоприятное воздействие ее при всех формах предстартовых реакций связано с установлением оптимальных соотношений между возбудительными и тормозными процессами в ЦНС.

Регуляция предстартовых реакций может осуществляться путем словесных воздействий на вторую сигнальную спортсмена. Анализ предстоящей борьбы, оценка своих возможностей и сил соперников способствуют оптимизации возбудительных процессов в предстартовом состоянии.

Некоторое значение для регуляции предстартовых реакций имеет массаж незадолго до старта. Усиливая поток афферентных импульсов от двигательного аппарата и кожи, он действует аналогично разминке.

Предстартовые состояния возникают у спортсменов в связи с предстоящими выступлениями на соревнованиях. Оно является эмоциональным состоянием и связано с особенностями переживания спортсменом своего будущего участия в соревнованиях. Предстоящее соревнование на основе прошлого опыта спортсменов может по-разному отражаться в его голове. В одних случаях он может опасаться за исход своего выступления, в других же радостно его ожидать. В том и другом случае это будет переживаться спортсменом по-разному.

Но без основания высказывается предположение, что эмоциональное состояние перед стартом, как и всякое эмоциональное состояние, тесно связано не только онтогенетический, но и филогенетически с мышечной деятельностью. Оно связано с подкреплением функциональными изменениями в организме, которые возникают при спортивных упражнениях, т.е. при мышечной работе. При этом данные изменения постоянно подкрепляются также сложной совокупностью сигналов из внешней, прежде всего общественной, среды - взаимодействием первых и вторых сигналов действительности.

В психологии спорта проблема предстартовых состояний привлекала внимание исследователей прежде всего в связи с практическим ее значением. Изучение ее позволило установить, что предстартовое состояние неоднородно. О. А. Черникова, например, выделила две его разновидности.

Исследования автора и его сотрудников, проведенные более чем 400 спортсменах различной квалификации, позволили еще более дифференцировать предстартовое состояние. Установлено и в настоящее время является признанным фактом, что оно может проявляться в трех основных формах, каждая из которых характеризуется определенными особенностями протекания корковых процессов, вегетативных функций и хорошо выраженными психологическими симптомами.

*Первая форма* характеризуется оптимальным уровнем всех физиологических процессов. Психологические ее симптомы: напряженное ожидание, возрастающее нетерпение («скорей бы бежать, плыть, начать бой»), легкое возбуждение; мысли о прохождении дистанции или предстоящем бое (темп, тактика), забота об экономии сил, о максимальной готовности к старту.

*Вторая форма* характеризуется широкой иррадиацией и высокой степенью интенсивности процесса возбуждения в коре головного мозга, резко выраженными



вегетативным сдвигами (учащение пульса, дыхания, потливость, дрожание конечностей, иногда дрожь во всем теле, резкое усиление диуреза и др.). Психологические симптомы: волнение, достигающее степени подавляющего, нервозность, неустойчивое настроение (от бурного веселья до слез), забывчивость, рассеянность, беспричинная суетливость и т.д.

*Третья форма* характеризуется преобладанием в коре запредельного охранительного торможения. Типичными внешними реакциями являются малая подвижность, зевота. Психологические симптомы: вялость, инертность, апатия, нежелание участвовать в соревнованиях, плохое настроение, сонливость.

Исходя из особенностей проявления каждой из указанных форм предстартового состояния, автор назвал первую из них состоянием боевой готовности, вторую - состоянием «стартовой лихорадки» и третью - состоянием «стартовой апатии». То или иное предстартовое состояние оказывает определенное влияние на протекание деятельности спортсмена во время соревнования и на достижение им того или иного спортивного результата.

Возникновение того или иного предстартового состояния всегда детерминировано. Число факторов, их детерминирующих, весьма значительно. Но среди этих факторов наибольшее значение, с точки зрения обеспечения благоприятного предстартового состояния и предотвращения неблагоприятных форм, имеет хорошая тренированность спортсмена, его отличительная, так называемая спортивная форма.

На состояние спортсмена перед стартом могут оказать влияние и другие факторы: характер, масштаб и значение соревнований, состав участников и силы «противников», организованность, спаянность и дисциплина в спортивном коллективе, опыт прошлых соревнований, состав и поведение зрителей, и ряд других.

В последнее время со стороны некоторых авторов имеются попытки различать предстартовое и стартовое состояние спортсмена. Я. В. Лехтман же выделяет собственно стартовое состояние, возникающее непосредственно перед стартом, предстартовое состояние, возникающее с момента приезда к месту соревнований («попадание в спортивную обстановку») и раннее предстартовое (или предсоревновательное) состояние, возникающее задолго до соревнований. Такая градация состояний спортсмена перед соревнованиями лишена каких бы то ни было оснований, поскольку совершенно отсутствует научные факты, свидетельствующие о наличии каких-то *существенных, принципиальных* различий как в механизме, так и во внешних проявлениях этого состояния, зависящих только от большей или меньшей временной и пространственной близости спортсмена к моменту и месту начала соревнований.

### **Способы коррекции предстартовых психологических состояний**

В качестве средств психологической подготовки спортсмена чаще всего используются: формирование мировоззрения, внушение и самовнушение, подготовка участием в деятельности, контроль и самоконтроль, а также возможности физиотерапии, психофармакологии и электростимуляции.

*Формирование мировоззрения.* Наиболее важной и одновременно сложной проблемой является формирование мотивов спортивной деятельности, в том числе мировоззрение как наиболее стойкого мотива. Осуществляется это посредством становления и развития современных взглядов на культурно-исторические корни

спорта вообще и избранного вида в частности, выработки определяющих принципов спортивной тренировки в избранном виде спорта и их взаимосвязи с условиями и принципами деятельности вне спорта, а также формированием собственных принципов и взглядов спортсмена, команды и тренера по всем вопросам совместной деятельности.

Показательным в этом смысле являются занятия видами восточных единоборств, где в процессе тренировок постоянно проводятся тщательно продуманные, содержательно емкие параллели философского, воспитательного характера, устанавливаются строго соблюдаемые правила почтительности, уважения, поощрения и наказания. При этом немалую долю составляют упражнения, построенные на образах, заимствованных из жизни природы.

У тренера в любом виде спорта всегда найдется возможность для доверительного общения, для бесед, убедительных примеров и аналогий, для справедливо обоснованных приказов, совместных со спортсменами размышлений, для побуждения и выслушивания рассуждений, для вдумчивого и многогранного регулирования целей, для аргументированного и многогранного регулирования целей, для аргументированного вероятностного прогнозирования успеха на предстоящих соревнованиях, для выявления мотивов спортсмена, которые могут быть задействованы, актуализированы в той или иной ситуации.

*Внушение и самовнушение.* У квалифицированных спортсменов, как правило, имеется емкий арсенал средств, связанных с использованием гимнастических возможностей психики.

С помощью гипнотизера (внушение) или самоприказов в особом состоянии (самовнушение) спортсмен добивается необходимых изменений в состоянии психики. Чаще всего внушение и самовнушение используются для достижения необходимых состояний: сна перед ответственным стартом, отдыха в промежутках между попытками, акцентирования собственных достоинств и недостатков соперников, приведения себя в оптимальное предстартовое, предтренировочное или постсоревновательное состояние. Внушение и самовнушение обычно проводятся в форме гетеротренинга (с помощью гипнотизера), аутотренинга (психорегулирующая тренировка, психомышечная тренировка, идеомоторная тренировка), в форме сюжетных представлений (конкретного соперника, места проведения будущих соревнований, действий судьи), «репортажа» в полусне (где тренер ведет условный репортаж с соревнований), повторение клятв перед матчем, а также с помощью «наивных» методов (талисманов, всевозможных примет, «счастливой» одежды и обуви).

Подготовка участием в деятельности. Это наиболее разностороннее, но не всегда достаточно учитываемое и поддающееся оценке средство психологической подготовки спортсменов и команд. Сложность его использования состоит в том, что любое действие спортсмена так или иначе связано с динамикой спортивной формы, а приобретение (или утрата) физических качеств, навыков, как мы уже говорили, всегда сопряжено с психическими процессами, с развитием личности, с формированием отношения к тренировочным и соревновательным нагрузкам, с реализацией достигнутого уровня развития, в том числе и психического. Тренер и спортсмен следят за волнообразным характером нагрузок, за их цикличностью, работают над техникой движений, при этом постоянно соотносят свои действия с условиями участия в предстоящих соревнованиях, порой до мельчайших деталей разрабатывают арсенал действий спортсмена в соревновательных ситуациях, готовят возможные варианты

действий. Очень часто тренировки проводятся по схеме максимального приближения к обстановке соревнований.

В качестве форм подготовки участием в деятельности чаще всего используется: выработка ритуала предсоревновательного и предстартового поведения, секундирование (специально организованное управление поведением спортсмена непосредственно перед стартом или поединком), идеомоторная тренировка (использование представления о движениях непосредственно перед их выполнением), выработка навыков переключения с одного вида деятельности на другой или отключения от навязчивых форм деятельности, моделирование соревновательных ситуаций в полном или частичном объеме, адаптация к условиям и режиму предстоящих соревнований (по времени, климатическим и погодным условиям, условиям размещения участников и т.п.).

*Контроль и самоконтроль.* Это специально организованное наблюдение или самонаблюдение является частным случаем исследовательской деятельности тренера и спортсмена, предметом их педагогического общения. Психического развитие, достигаемое в результате контроля и самоконтроля, выражается в более высокой осознанности действий, в двигательной и поведенческой культуре спортсмена. Контроль и самоконтроль осуществляются в форме дневников, отчетов по памяти о тренировочных и соревновательных ситуациях, выставление оценок тренером и спортсменом по промежуточным и итоговым параметрам тренировки, приборного контроля и видеозаписи, наблюдение за эмоциональными проявлениями, а также за настроением, самочувствием – желанием работать, тревожностью, бессонницей.

*Физиотерапевтические, аппаратные и психофармакологические средства.* Эти средства чаще всего используются для коррекции психических состояний и в специальную группу выделяются лишь в связи с необходимостью для их применения особого оборудования, приборов и препаратов, достаточно широко используется эти средства в спорте высших достижений и в меньшей мере – в работе с юными спортсменами. Ими весьма эффективно достигаются снятия психического напряжения, снижения болезненных ощущений в опорно-двигательном аппарате, улучшения настроения, повышения адаптационных возможностей организма по отношению к нагрузкам и решаются некоторые более специфические проблемы психологической подготовки. Назначение и дозировка этих средств обычно зависит от индивидуальных особенностей спортсменов и обязательно согласуется со специалистами спортивной медицины и психологами.

К числу указанных средств относятся: сауна, массаж, гидромассаж и электромассаж, бассейн, функциональная музыка, аппараты Электроанальгезия и электронаркоза, психотропные фармакологические средства (транквилизаторы, антидепрессанты, психостимуляторы, ноотропы и адаптогены).

*Электромассаж* предполагает использование миостимуляции слабым током (до 650 микроампер) различных мышечных групп. Миостимуляции подвергаются наиболее обширные и крупные группы мышц: живота, спины, бедер. Как правило, конструкцией прибора обеспечивается поочередное (по кругу) подключения мышечных групп.

*Электроанальгезия* базируется на воздействии импульсных токов определенной формы и частоты (от 500 до 2000 герц) на центральную нервную систему, что способно формировать участки распространяющейся депрессии (аффективное состояние).

*Адаптогены* очень многочисленны, широко используются в народной медицине.

Выделяют две группы адаптогенов:

- а) преобладают экономизирующие свойства (препараты женьшеня, золотого корня и др.);
- б) выражены стимулирующие свойства (препараты китайского лимонника, левзеи и др.).

Психофармакологические средства должны применяться по назначению врача в случаях необходимости, только в послесоревновательном или тренировочном периоде.

### **3.7. Планы применения восстановительных средств**

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные мероприятия проводятся:

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

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых необходимо учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные особенности организма спортсмена. Существуют следующие восстановительные средства:

#### **Педагогические:**

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;

- корректирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

### **Психологические:**

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- психорегулирующая тренировка.

### **Медико-биологические:**

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня, сна и питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

### **Физиотерапевтические средства восстановления:**

- душ теплый (успокаивающий) – 12-15 минут, прохладный, контрастный – 2-3 минуты
- ванны хвойные, солевые;
- сауны (бани) 1-2 раза в неделю, исключая предсоревновательные и соревновательные микроциклы;
- ультрафиолетовые облучения;
- аэроионизация, кислородотерапия;
- массаж, самомассаж.

Начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

### Планирование восстановительных мероприятий

Уровень специализированного восстановления	Напряженность восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу.	Общий ручной массаж, гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны, комплексы сочетания этих средств.
Текущий	Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учетом специфики последующей нагрузки.	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, тонизирующее растирание, вибромассаж, локальный массаж в сочетании с сауной.
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учетом последующей нагрузки.	Восстановительные ванны, гидромасса, душ, локальное тонизирующее растирание, локальное восстановление и предварительный массаж.

### 3.8. Планы антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультаций спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы призваны формировать у спортсменов:

- представление о допинге в спорте и о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений;
- представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте;
- четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «Справедливой игры» в спорте;
- формировать отношение к допингу как резко негативное

План антидопинговых мероприятий должен включать в себя следующие аспекты:

1. *Теоретические занятия*, включающие в себя беседы, семинары и лекции по основным темам, таким как:

- антидопинговые правила и допинг-контроль. Применение допинговых средств и методов: что нужно знать каждому спортсмену. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов;

- современные принципы применения фармакологических средств для восстановления и повышения работоспособности спортсмена Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств;

- сбалансированное питание и прием не запрещенных фармакологических веществ естественного и искусственного происхождения, способствующих обеспечению высокой работоспособности спортсменов;

- понятие о вредных привычках. Влияние табакокурения и алкоголя на физическое развитие и умственную работоспособность человека. Табакокурение и спорт — несовместимые составляющие в жизни спортсмена.

## 2. Практические занятия:

- непосредственное проведение мероприятий, как спортивных, так и регламентирующих антидопинговую деятельность организации;

- составление индивидуальной фармакологической карты спортсмена в период подготовки и участия в соревнованиях в течение годового цикла;

- ежегодное проведение диспансеризации спортсменов. Индивидуальные консультации с врачом;

- обучение занимающихся приемам самоконтроля. Ведение дневника спортсмена;

- проведение физкультурно-спортивных мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек, наркомании.

## Примерный план антидопинговых мероприятий

Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
Информирование спортсменов о запрещенных веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		
Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла		
Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса. Цель стандарта – описание методики, по которой составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорте		

Нарушение антидопинговых правил; список запрещенных веществ и методов; вещества, запрещенные в отдельных видах спорта, программа мониторинга, санкции к спортсменам		
Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование; конфиденциальность информации; комитеты по терапевтическому использованию; процедура подачи запроса на терапевтическое использование; апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование		
Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	
Участие в образовательных семинарах	Семинары	
Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	

Спортсмен должен быть ознакомлен с:

- лекарственными препаратами и методами, применяемые для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности;
- запрещенными веществами: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные;
- запрещенными методами: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи;
- наркотическими анальгетиками — лекарственными средствами природного, полусинтетического и синтетического происхождения, имеющие выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

### 3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения



литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства** должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

**Спортсмены этапов ВСМ** должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной части. Принимать участие в судействе спортивных соревнований в должности судьи, старшего судьи, секретаря.

Итоговым результатом является выполнение требований на присвоение квалификационной категории спортивного судьи.

### Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Название мероприятий	Этапы подготовки			Сроки
		ТЭ	ССМ	ВСМ	
1	Проведение отдельных частей занятий	+	+	+	В течение года
2	Составление конспекта занятий	+	+	+	В течение года
3	Составление положения соревнований		+	+	В течение года
4	Судейство соревнований	+	+	+	В течение года
5	Участие в судейских семинарах	+	+	+	По назначению
6	Инструктаж по технике безопасности	+	+	+	По назначению

#### 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Система контроля представляет собой комплекс мероприятий, который регламентирует перевод занимающихся по годам и этапам спортивной подготовки на основе выполнения требований Программы на каждом этапе.

##### 4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «бобслей»

##### Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «бобслей»

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
<b>Бобслей</b>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	3
<b>Скелетон</b>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

##### **Скоростные способности.**

Под *скоростными способностями* спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие комплексных скоростных способностей составляют ее основное содержание.

##### **Мышечная сила.**

*Мышечная сила* – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная

выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

### ***Вестибулярная устойчивость.***

*Вестибулярная устойчивость* – это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

### ***Выносливость.***

*Выносливость* – это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длинного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание; и ациклического – игры.

### ***Гибкость.***

*Гибкость* – это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомические особенности суставов;
- эластичность связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способность сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

### ***Координационные способности.***

*Ловкость* – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами.

Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. основу ловкости составляют координационные способности.

Под *двигательно-координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, то есть наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

### *Телосложение.*

Измерение уровня телосложения приводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа занимающихся. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

## **4.2. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки**

### *На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)*

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

### *На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

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

### *На этапе высшего спортивного мастерства:*

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

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких результатов.

### **Система спортивного отбора включает:**

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью

- ориентирования их на занятия спортом
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта бобслей, скелетон
  - просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

#### **4.3. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.**

Контроль направлен на сбор, оценивание и анализ необходимой информации о реальном ходе тренировочного процесса и состояния спортсмена. Он охватывает все стороны процесса подготовки и позволяет целенаправленно управлять им.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе оценки различных сторон их подготовленности, функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в бобслее является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три основные формы контроля: оперативный, текущий, этапный.

**Оперативный контроль** в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакции организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия. При организации оперативного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие непосредственно в процессе тренировки (внешние признаки утомления, ЧСС).

**Текущий контроль** проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления. Осуществляется ежедневно (утром натощак; при наличии двух тренировок – утром и перед второй тренировкой).

При проведении **этапного контроля** определяют кумулятивные изменения, возникающие в организме спортсмена в процессе тренировочных занятий. Регистрируется общая физическая работоспособность, энергетический потенциал организма, функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма, специальная работоспособность.

**Нормативы  
общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные  
нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе  
(этапе спортивной специализации)**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Для спортивной дисциплины бобслей		
Скорость	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,5 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,7 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,7 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 3,9 с)
	Бег на 50 м с высокого старта (не более 6,9 с)	Бег на 50 м с высокого старта (не более 7,4 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Сила	Приседание со штангой (не менее 70% от собственного веса тела)	Приседание со штангой (не менее 35% от собственного веса тела)
	Жим штанги лежа (не менее 50 кг)	Жим штанги лежа (не менее 25 кг)
	Взятие штанги на грудь (не менее 50 кг)	Взятие штанги на грудь (не менее 50 кг)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, касание пола пальцами рук (не менее 3 раз)	
Координация	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти прямо (7 оборотов не более 25 с)	
Иные спортивные нормативы		

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа: 1. Срыв боба с места. 2. Прохождение виража по разным траекториям. Техника торможения после пересечения финишной линии.	
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Для спортивной дисциплины скелетон		
Скорость	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,6 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,8 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,7 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 3,9 с)
	Бег на 50 м с низкого старта (не более 7,4 с)	Бег на 50 м с низкого старта (не более 8 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Сила	Приседание со штангой (не менее 70% от собственного веса тела)	Приседание со штангой (не менее 35% от собственного веса тела)
	Жим штанги лежа (не менее 40 кг)	Жим штанги лежа (не менее 20 кг)
	Взятие штанги на грудь (не менее 50 кг)	Взятие штанги на грудь (не менее 50 кг)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, касание пола пальцами рук (не менее 3 раз)	
Координация	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти прямо (7 оборотов не более 25 с)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа: 3. Срыв боба с места.	

	4. Прохождение виража по разным траекториям. Техника торможения после пересечения финишной линии.
--	---

**Нормативы  
общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные  
нормативы для зачисления в группы  
на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Для спортивной дисциплины бобслей		
Скорость	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,2 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,45 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 3,6 с)
	Бег на 50 м с высокого старта (не более 6,4 с)	Бег на 50 м с высокого старта (не более 7,1 с)
Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Сила	Приседание со штангой (не менее 140% от собственного веса тела)	Приседание со штангой (не менее 85% от собственного веса тела)
	Жим штанги лежа (не менее 115 кг)	Жим штанги лежа (не менее 55 кг)
	Взятие штанги на грудь (не менее 80 кг)	Взятие штанги на грудь (не менее 70 кг)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными	



	ногами, касание пола пальцами рук (не менее 5 раз)	
Координация	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти прямо (7 оборотов не более 20 с)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа: 5. Срыв боба с места. 6. Прохождение виража по разным траекториям. Техника торможения после пересечения финишной линии.	
Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Для спортивной дисциплины скелетон		
Скорость	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,1 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,2 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,45 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 3,6 с)
	Бег на 50 м с низкого старта (не более 6,9 с)	Бег на 50 м с низкого старта (не более 7,5 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
Сила	Приседание со штангой (не менее 140% от собственного веса тела)	Приседание со штангой (не менее 85% от собственного веса тела)
	Жим штанги лежа (не менее 95 кг)	Жим штанги лежа (не менее 50 кг)
	Взятие штанги на грудь (не менее 80 кг)	Взятие штанги на грудь (не менее 65 кг)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными	

	ногами, касание пола пальцами рук (не менее 5 раз)
Координация	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти прямо (7 оборотов не более 20 с)
Иные спортивные нормативы	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа: 7. Срыв боба с места. 8. Прохождение виража по разным траекториям. Техника торможения после пересечения финишной линии.
Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»	

**Нормативы  
общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные  
нормативы для зачисления в группы  
на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Для спортивной дисциплины бобслей		
Скорость	Бег на 30 м с высокого старта (не более 3,7 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 3,9 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,2 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 3,4 с)
	Бег на 50 м с высокого старта (не более 6 с)	Бег на 50 м с высокого старта (не более 7 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)
Сила	Приседание со штангой	Приседание со штангой

	(не менее 170% от собственного веса тела)	(не менее 100% от собственного веса тела)
	Жим штанги лежа (не менее 120 кг)	Жим штанги лежа (не менее 70 кг)
	Взятие штанги на грудь (не менее 110 кг)	Взятие штанги на грудь (не менее 85 кг)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, касание пола пальцами рук (не менее 6 раз)	
Координация	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти прямо (7 оборотов не более 20 с)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа: 9. Срыв боба с места. 10. Прохождение виража по разным траекториям. Техника торможения после пересечения финишной линии.	
Спортивное звание «Мастер спорта России»		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Для спортивной дисциплины скелетон		
Скорость	Бег на 30 м с высокого старта (не более 3,7 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 3,9 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,2 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 3,4 с)
	Бег на 50 м с низкого старта (не более 6 с)	Бег на 50 м с низкого старта (не более 7 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 235 см)	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)
Сила	Приседание со штангой	Приседание со штангой

	(не менее 170% от собственного веса тела)	(не менее 100% от собственного веса тела)
	Жим штанги лежа (не менее 100 кг)	Жим штанги лежа (не менее 55 кг)
	Взятие штанги на грудь (не менее 90 кг)	Взятие штанги на грудь (не менее 75 кг)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, касание пола пальцами рук (не менее 6 раз)	
Координация	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти прямо (7 оборотов не более 20 с)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа: 11.Срыв боба с места. 12.Прохождение виража по разным траекториям. 13.Техника торможения после пересечения финишной линии.	
Спортивное звание «Мастер спорта России»		

#### Нормативы

общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), на этапе совершенствования спортивного мастерства, на этапе высшего спортивного мастерства являются контрольно-переводными нормативами для перевода на следующий год соответствующего этапа спортивной подготовки.

Сроки проведения:

Оперативный контроль проводится непосредственно в процессе тренировки.

Текущий контроль осуществляется ежедневно.

Этапный контроль проводится один раз в год в мае или июне.

Контрольно-переводные нормативы проводятся в конце календарного года, вторая половина декабря.

**4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.**

Прыжок в длину с места

Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности. Измерение дальности прыжка осуществляется рулеткой. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела спортсмена. На выполнение упражнения даются 3 попытки, засчитывается лучший результат.

#### Бег на 30 м с высокого старта.

Корпус и плечи должны быть направлены в сторону движения. Тело должно быть наклонено вперед. Одна нога должна стоять чуть впереди у стартовой линии – это толчковая нога, другая нога сзади.

#### Бег на 30 м с ходу.

Движение начинается за 7 метров до стартовой линии. Корпус и плечи должны быть направлены в сторону движения. Тело должно быть наклонено вперед. Одна нога должна стоять чуть впереди у стартовой линии – это толчковая нога, другая нога сзади.

#### Бег на 50 м с высокого старта.

Корпус и плечи должны быть направлены в сторону движения. Тело должно быть наклонено вперед. Одна нога должна стоять чуть впереди у стартовой линии – это толчковая нога, другая нога сзади.

#### Приседание со штангой.

Штанга берётся в руки хватом шире плеч и поднимается над головой; руки во время приседания всегда остаются в плоскости, перпендикулярной полу; выполняются приседания, аналогичные фронтальным (спина удерживается в максимально возможном вертикальном положении, с минимальным наклоном вперёд).

#### Жим штанги лежа.

Лежа спиной на горизонтальной скамье. Удерживать штангу равномерно широким хватом перед собой на уровне центра грудной клетки. Сделать вдох и опустить штангу в нижней точке. Слегка коснуться груди. Сделать выдох, вернуть штангу в начальную позицию.

#### Взятие штанги на грудь.

Штанга снимается с помоста внатяг, то есть руки натягиваются, атлет упирается ногами в помост и резко отрывает гриф от пола. Движение скоростное в отличие от становой тяги. На высоте от колена ноги отталкиваются от помоста, выполняется легкий прыжок и подрыв снаряда. Штанга по инерции перелетает уровень карманов. Далее включаются руки, и при помощи сгибания в локтях, снаряд выводится к плечам. Возможны два варианта, либо атлет уходит в подсед вместе со штангой, либо как только снаряд достигнет линии груди, атлет опускается в легкий подсед и встает. Обратным движением является либо сброс штанги на помост, если это упражнение с тяжелым весом, до повторного максимума, либо опускание. Безопасней во всех случаях сбрасывать, и делать взятие снова, с исходного положения.

#### Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, касание пола пальцами рук.

Стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Участник выступает в

спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти прямо.

Вращение осуществляется на двух ногах при вертикальном положении тела. Ноги расставлены примерно на ширину бедер, в результате чего коньки стоят слегка на внутренних ребрах и описывают небольшие круги («улитку»).

Срыв боба с места.

Пилот: заезд начинается с того, что пилот стоит на стартовой доске, начинается срыв и толкание боба, от 25-40 метров, садится в боб.

Разгоняющий: стоит на стартовой доске, начинается срыв и толкание боба, от 35-50 метров, садится в боб.

Прохождение виража по разным траекториям.

Пилот, управляя бобом входит в вираж и выходит из виража управляя ручками, приводя в работу рулевой механизм. Разгоняющий во время езды он никаких действий не производит.

Техника торможения после пересечения финишной линии.

После пересечения финишной линии начинается контруклон, на котором пилот не производит никаких действий если это двухместный или четырехместный экипаж, если монобоб, то пилот производит торможение, выезжая в конце контруклона. Разгоняющий после пересечения финишной линии производит торможение, выезжая в конце контруклона. После полной остановки боб выводится с трассы.

## **Методические указания по организации тестирования**

- Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:
- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
  - ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
  - обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
  - сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
  - соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
  - обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
  - ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
  - решения серии этических и нравственных задач;
  - накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;

- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

### **Методические указания по организации медико-биологического обследования тренировочного процесса.**

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств в соответствии с рекомендациями медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра. Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### **Список литературных источников:**

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 1985.
2. Верхошанский Ю.В. «Основы специальной физической подготовки спортсменов! – М.: ФиС, 1988.
3. Волков В.М. «Восстановительные процессы в спорте» - М.: ФиС, 1977.
4. Покровский А.А. «Рекомендации по питанию спортсменов» - М., ФиС, 1995
5. Комплексный контроль за подготовкой бобслеистов в годичном цикле. Методические рекомендации. - М., 1988 г.
6. Мищенко В. С. Функциональные возможности спортсменов - Киев: Здоровья 1986 г.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.: АСТ Астрель, 2004 г.
8. Подготовка сборной команды СССР по бобслею к ХУІ зимним Олимпийским играм. Методические рекомендации- М., 1989 г.

9. Физкультура и спорт. Малая энциклопедия - М., 1985 г.
10. Физическая подготовка бобслеистов. Методические рекомендации. - М., 1985 г.
11. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта М.; Физкультура и спорт, 1980 г. 53

#### **Интернет ресурсы:**

1. Министерство спорта Российской Федерации ([www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru))
2. Департамент физической культуры и спорта города Москвы (<http://sport.mos.ru>)
3. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд Департамента физической культуры и спорта города Москвы (ГКУ «ЦСТ и СК» Москомспорта) (<http://cstsk.ru>)
4. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
5. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
6. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
7. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
8. Международная федерация бобслея и скелетона (FIBT) (<http://www.bobsleigh.com/>)
10. Федерация бобслея и скелетона России (<http://rusbob.ru/>)

#### **Перечень аудиовизуальных средств:**

Аудиовизуальные средства – особая группа технических средств, получивших наиболее широкое распространение в тренировочном процессе, включающая экранные и звуковые пособия, предназначенные для предъявления зрительной и слуховой информации.

- Видеозаписи с соревнований различного уровня (трансляции на сайте <https://www.ibsf.org/>).
- Презентации по различным темам: антидопинг, профилактика травматизма в спорте. (<http://www.wada-ama.org>, <http://www.rusada.ru>)

*отрывки для тренеров  
и для спортсменов*



## 6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется ежегодно на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований, физкультурно-спортивных организаций по форме, представленной в таблице.

### 1. БОБСЛЕЙ (СКЕЛЕТОН)

№ п/п	Наименование спортивного мероприятия	Возраст спортсмена в соответствии с ЕВСК	Дата начала мероприятия, включая день приезда	Дата окончания мероприятия, включая день отъезда	Место проведения
1.	Тренировочное мероприятие	мужчины, женщины			
2.	Чемпионат Краснодарского края по бобслею и скелетону	мужчины, женщины			
3.	Первенство Краснодарского края по бобслею и скелетону	юниоры, юниорки			
4.	Тренировочное мероприятие	мужчины, женщины			
5.	Краевые соревнования "Бобстарты и скелетонстарты"	мужчины, женщины			
6.	Тренировочное мероприятие	мужчины, женщины			
7.	Участие во всероссийских, межрегиональных и международных спортивных соревнованиях, согласованных в установленном порядке и включенных в ЕКП Минспорта России, общероссийских федераций	по вызову, положению			
8.	Участие в ТМ, УМО, ЭКО, экипировке спортивных сборных команд России	по вызову			
9.	Проведение краевых семинаров, совещаний тренеров и судей	по назначению			
10.	Участие во всероссийских и международных семинарах, курсах, совещаниях тренеров и судей, заседаниях федераций	по вызову			
11.	Проведение ТМ по подготовке к межрегиональным, всероссийским и международным соревнованиям, предсезонных и восстановительных ТМ.	весь период			