

Тренировочная программа адаптивного горнолыжного спорта.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спорт инвалидов (адаптивный спорт) направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Данная программа раскрывает цели и задачи, средства и формы подготовки, систему контрольных нормативов и упражнений, психологическую подготовку, систему восстановительных и воспитательных мероприятий.

В программу заложены нормативы и основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов. Настоящая программа охватывает различные стороны тренировочного процесса и обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в

решении задач укрепления здоровья горнолыжников, повышения функциональных возможностей, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки тренирующихся, овладение техникой и тактикой в горных лыжах, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию воспитанников.

Цель и задачи занятий адаптивной физической культурой

Основное предназначение данной программы - это:

- развитие мотивации личности тренирующихся к познанию и творчеству;
- обеспечение условий для интеграции тренирующихся в общество, их воспитания, тренировки, участия в соревнованиях, физкультурно-спортивных праздниках, фестивалях, для комплексной (медицинской, профессиональной и социальной) реабилитации.

Основными задачами Центра Адаптивного Спорта при ООО ClimberCA (далее ЦАС) в рамках данной программы являются:

- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья и профессионального самоопределения тренирующихся, всестороннего удовлетворения их потребностей в области физической культуры и спорта;
- социальная интеграция, адаптация к жизни в обществе, расширение круга общения тренирующихся в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, формирование общей культуры и физической культуры личности, организация содержательного досуга;
- коррекция отклонений в развитии и здоровье тренирующихся, восстановление нарушенных функций, нормализация двигательной активности и обмена веществ, предупреждение развития атрофии мышц, профилактика контрактур и нарушений опорно-двигательного аппарата, выработка способности самостоятельного передвижения и навыков бытового самообслуживания;
- общее укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, улучшение физического развития и совершенствование двигательных способностей, увеличение

степени приспособляемости и сопротивляемости организма к факторам внешней среды;

– создание условий для самосовершенствования, познания и творчества, развития интеллектуальных и нравственных способностей, достижения спортивных успехов.

ЦАС при ООО ClimberCA организует работу с занимающимися в течение всего календарного года, включая спортивно-оздоровительные сборы в каникулярное время.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировки, теоретические занятия, работа по индивидуальным планам;
- участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах.

Годовой объем работы по данной программе составляет 52 недели.

Расписание составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха тренирующихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Численный состав тренирующихся в ЦАС обусловлен видом и тяжестью инвалидности (отклонения в состоянии здоровья), возрастными и половыми особенностями тренирующихся, этапом подготовки, видом спорта и другими факторами. Окончательное решение о наполняемости объединения в группы на этапах подготовки, возрасте тренирующихся на каждом из них, форме и системе оплаты труда тренеров определяется руководством ООО ClimberCA.

При приеме в ЦАС необходимо медицинское заключение о состоянии здоровья с рекомендациями по реабилитации тренирующегося средствами физической культуры и спорта.

ЦАС не осуществляются функции лечебной физической культуры.

Задачи деятельности ЦАС различаются в зависимости от этапа подготовки. Многолетняя подготовка тренирующихся в ЦАС разделяется на следующие этапы:

- а) физкультурно-оздоровительный (физкультурно-коррекционный) с элементами спорта, который может длиться весь период занятий в ЦАС;
- б) начальной подготовки с продолжительностью 2–3 года;
- в) тренировочный с продолжительностью от 4 лет и более;
- г) спортивного совершенствования с продолжительностью от 3 лет и более;
- д) высшего спортивного мастерства.

Задачи и критерии оценки деятельности ЦАС на этапах многолетней спортивной подготовки:

Спортивно-оздоровительный (физкультурно-коррекционный) с элементами спорта этап (СО) предполагает привлечение максимально возможного числа инвалидов и лиц с отклонениями в развитии или состоянии здоровья без ограничения возраста к систематическим занятиям адаптивной физической культурой и спортом для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, воспитания их личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств.

Критерии оценки деятельности ЦАС на данном этапе:

- 1) стабильность состава тренирующихся, посещаемость ими занятий;
- 2) динамика индивидуальных показателей, характеризующих состояние органов и систем, нарушения которых являются причинами инвалидности, а также сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, общее состояние организма и уровень функциональных возможностей индивида;
- 3) динамика индивидуальных показателей физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких) и основных физических качеств тренирующихся (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности);
- 4) уровень освоения навыков гигиены, самоконтроля, бытового самообслуживания, общения с окружающими; способности к самостоятельному передвижению.

Этап начальной подготовки (НП) предусматривает в дополнение к задачам первого этапа начало спортивной специализации тренирующихся.

Критерии оценки деятельности ЦАС на данном этапе:

- 1) стабильность состава тренирующихся;
- 2) динамика улучшения индивидуальных показателей, характеризующих состояние основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;
- 3) динамика прироста индивидуальных показателей физического развития и (или) основных физических качеств тренирующихся;
- 4) уровень освоения основ техники вида спорта, навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения (в том числе с помощью соответствующих технических средств) и бытового самообслуживания, умение ориентироваться в окружающей среде и незнакомой обстановке, способность контактировать с незнакомым тренером.

Тренировочный этап (ТЭ) предусматривает в дополнение к задачам первого и второго этапов повышение уровня спортивных результатов и физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей тренирующихся и требований программ по видам спорта. В индивидуальных случаях предусматривает привлечение перспективных спортсменов-инвалидов к специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов,

позволяющих войти в состав сборных команд и успешно выступить в международных соревнованиях.

Критерии оценки деятельности ЦАС на данном этапе:

- 1) освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта, выполнение спортсменом-инвалидом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- 2) освоение теоретических разделов программы;
- 3) динамика улучшения индивидуальных показателей, характеризующих состояние основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;
- 4) динамика прироста индивидуальных показателей физического развития и (или) основных физических качеств тренирующихся и навыков социальной адаптации;
- 5) динамика спортивно-технических показателей;
- 6) стабильность результатов выступления в национальных и международных соревнованиях среди инвалидов;

7) количество инвалидов-спортсменов, подготовленных в составы сборных команд.

Этап спортивного совершенствования (СС) предполагает развитие спорта высших достижений, привлечение перспективных спортсменов к специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих в составе сборных команд успешно выступать в международных соревнованиях.

Критерии оценки деятельности ЦАС на данном этапе:

- 1) выполнение спортсменом-инвалидом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- 2) положительная динамика спортивно-технических показателей;
- 3) стабильность высоких результатов выступления в национальных и международных соревнованиях среди инвалидов;
- 4) уровень физического развития и функционального состояния тренирующихся;
- 5) количество спортсменов-инвалидов, подготовленных в составы сборных команд.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) предусматривает в дополнение к задачам этапа спортивного совершенствования поддержание уровня высоких спортивных результатов и физической подготовленности спортсменов – членов сборных команд с целью их подготовки к участию в Паралимпийских играх, чемпионатах мира, Азии, а также Специальной Зимней Олимпиаде.

Критерии оценки деятельности ЦАС на данном этапе:

- 1) выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- 2) положительная динамика спортивно-технических показателей;
- 3) стабильность высоких результатов выступления в национальных и международных соревнованиях среди инвалидов;
- 4) уровень физического развития и функционального состояния тренирующихся;
- 5) число спортсменов, подготовленных в составы сборных команд среди инвалидов;
- 6) количество спортсменов, завоевавших медали на официальных международных соревнованиях среди инвалидов (Паралимпийских игры, чемпионаты мира, Азии).

Участники тренировочного процесса

Участниками тренировочного процесса являются лица с отклонениями в состоянии здоровья, инвалиды (возраст в соответствии с требованиями к горнолыжному спорту, медицинскими рекомендациями и показаниями, другими факторами, начиная с 8 лет), тренерско-волонтерский состав, родители (законные представители тренирующихся).

При приеме в ЦАС его руководство обязано ознакомить поступающего и/или его родителей (законных представителей) с положением ЦАС и другими документами, регламентирующими организацию тренировочного процесса.

Тренерско-волонтерский состав ЦАС определяется им самостоятельно в зависимости от целей и задач, финансовых возможностей, с учетом квалификации тренеров.

Для создания равных условий работы тренерам, работающим с детьми и подростками, относящимися к различным нозологическим группам, а также стимулирования их к повышению качества и эффективности тренировочного процесса, необходимо распределение тренирующихся на группы или классы по уровню функциональных ограничений или нарушений, которые мешают им овладевать необходимыми в горных лыжах навыками и достигать мастерства.

Соревнования по горнолыжному спорту входят в программу Специальной Зимней Олимпиады, Паралимпийских зимних игр (дисциплины: слалом, слалом гигант, супер-гигант, скоростной спуск, комбинация для спортсменов с нарушением зрения, поражением опорно-двигательного аппарата), в программу Сурдлимпийских зимних игр (для спортсменов с нарушением слуха), в программу зимних Игр Международной ассоциации спортсменов с нарушением интеллекта (INAS FID).

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Основы многолетней тренировки спортсменов

Целью многолетней подготовки спортсменов-инвалидов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств, функциональных возможностей и формирование личности.

Для реализации этой цели:

- определяются целевые показатели – итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;

- разрабатывается общая схема построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки.

Многолетняя подготовка – это единый тренировочный процесс, который строится на основе следующих методических положений:

- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды);
- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Спортсмены подводятся к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, постепенно, на протяжении ряда лет.

1. Спортивно-оздоровительный (физкультурно-коррекционный) с элементами спорта этап (СО): основная задача – приучить тренирующихся к систематическим занятиям адаптивной физической культурой и спортом с целью оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, воспитания их личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств.

2. Этап начальной подготовки (НП) предусматривает в дополнение к задачам первого этапа начало спортивной специализации тренирующихся в горнолыжном спорте.

3. Тренировочный этап (ТЭ): к задачам первого и второго этапов добавляется повышение уровня спортивных результатов и физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей тренирующихся и требований программы по горнолыжному спорту, в индивидуальных случаях предусматривает привлечение перспективных спортсменов-инвалидов к специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд и успешно выступать в международных соревнованиях.

4. Этап спортивного совершенствования (СС): основная задача – развитие спорта высших достижений, работа с перспективными спортсменами в специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих в составе сборных команд успешно выступать в международных соревнованиях.

5. Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ): к задачам этапа спортивного совершенствования добавляется поддержание уровня высоких спортивных результатов и физической подготовленности спортсменов – членов сборных команд с целью их подготовки к участию в Паралимпийских играх, чемпионатах мира, Азии, а также Специальной Зимней Олимпиаде.

Основы планирования годовых циклов

Тренировочный год горнолыжника представляет совокупность трех тесно связанных между собой периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. В свою очередь подготовительный и соревновательный периоды подразделяются на два этапа.

Подготовительный период начинается в мае-июне и продолжается до выпадения снега. Основными задачами этого периода являются:

- укрепление здоровья тренирующихся;
- совершенствование общей и специальной физической подготовленности;
- изучение и совершенствование отдельных элементов техники горнолыжного спорта.

Подготовительный период строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена.

Подготовительный период делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный.

Задачи общеподготовительного этапа – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств.

На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных. Большое внимание уделяется соревновательной технике.

Соревновательный период начинается с наступлением зимы и заканчивается последними соревнованиями. Решаются следующие задачи:

- совершенствование техники и тактики;
- дальнейшее совершенствование физической и психологической подготовленности;
- повышение спортивной работоспособности и на этой базе достижение высоких и стабильных результатов в соревнованиях;
- достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. На данном этапе не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, а лишь

поддерживать их уровень, что, естественно, не требует большого объема интенсивной работы.

Соревновательный период разделяется на два этапа – предварительный и специальной подготовки. Их различие определяется направленностью тренировки на преимущественное решение тех или иных задач, величиной и характером нагрузки. Продолжительность этапов зависит от подготовленности горнолыжника, длительности зимы и календаря соревнований.

Переходный период начинается сразу после окончания последних соревнований и длится до конца мая, подразделяясь также на два этапа – это этап снижения нагрузки и этап активного отдыха. Задача переходного периода – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок данного макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности к началу очередного макроцикла.

Особое внимание уделяется физическому и особенно психическому восстановлению.

Типы и задачи мезоциклов

Основные задачи по развитию и поддержанию уровня общей и специальной физической подготовленности, а также специальной спортивной работоспособности

горнолыжника следует решать последовательно, добиваясь необходимой преемственности и направленности тренировочных нагрузок. С этой целью, наряду с периодами и этапами подготовки, вводятся дополнительные структурные элементы годичного цикла – мезоциклы.

Направленность мезоцикла зависит от конкретных задач данного промежутка времени подготовки, с продолжительностью, зависящей от возможности их полной реализации (3–12 микроциклов).

По направленности решаемых задач выделяется несколько видов мезоциклов:

1. Развивающий – развитие специальной спортивной работоспособности, совершенствование технико-тактической подготовленности, повышение уровня психологической подготовленности.

2. Поддерживающий – поддержание уровня специальной спортивной работоспособности, поддержание и развитие уровня специальной физической подготовленности, совершенствование технико-тактической подготовленности.

3. Реализации спортивной формы – реализация высшего уровня специальной спортивной работоспособности, технико-тактической подготовленности, достижение

высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки.

4. Восстанавливающий – восстановление деятельности отдельных органов и систем горнолыжника, снижение тренировочной нагрузки, повышение уровня общефизической подготовленности.

Планирование годичного цикла подготовки

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам тренировок происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней работы.

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные).

Спортивно-оздоровительный этап и этап начальной подготовки (1-й год тренировок)

К занятиям в спортивно-оздоровительных группах можно приступать в возрасте от 8 до 18 лет, имея любой уровень горнолыжной подготовленности. На данном этапе требуется развить интерес тренирующихся к систематическим занятиям горными лыжами.

В зависимости от индивидуальных особенностей тренирующегося, его текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

Группы начальной подготовки, как правило, комплектуются из детей 8–9 лет. На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

Таблица 1

Учебный план по горнолыжному спорту на 52 недели учебно-тренировочных занятий (кол-во часов)

№ п/п	Раздел подготовки	Этап подготовки						
		СО, НП		ТЭ		СС		ВСМ
		1-й год	2-3-й годы	1-2-й годы	3-5-й годы	1-й год	2-й год	весь период
1.	Общая физическая подготовка	170	243	250	344	429	588	644
2.	Специальная физическая подготовка	34	60	53	70	90	150	190
3.	Специальная техническая подготовка	92	139	183	210	300	200	220
4.	Тренировка на трассах	-	-	100	250	350	420	500

5.	Контрольные испытания	-	10	14	20	26	30	30
6.	Теоретическая подготовка	8	10	14	18	20	28	30
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	2	12	17	20	20
8.	Медицинский и текущий контроль, диспансеризация	-	6	8	12	16	20	30
9.	Восстановительные мероприятия, психологическая подготовка	В процессе занятий						
10.	Воспитательная работа	В течение всего годичного цикла						
И.	Спортивные соревнования	Согласно календарного плана						
Общее количество часов		312	468	624	936	1248	1456	1664

Таблица 2

Годичный план групп СО и НП 1-го года тренировок

[illegible]

Тренировочный этап

На тренировочном этапе (до 2-х лет тренировок) главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки на тренировочном этапе (свыше 2-х лет тренировок) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе – повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

Во время соревнований ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

В зависимости от индивидуальных особенностей тренирующегося, его текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

Таблица 4

Годичный план группы ТЭ 1–2-го года тренировок

Содержание	Кол-во часов	Сентябрь			Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль		47-52				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41		42	43	44	45
ОФП	250	7	7	7	9	5	9	9	8	8	4	4	4	5	4	4		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	5	5	2	5	6	7	7	8	7	И	72
СФП	53	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2																				1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
СТП	183									5	5	5	5	6	4	4	6	6	5	6	4	6	6	6	6	5	6	4	6	5	4	6	3	6	5	6	6	6	6	6	6	4	4	4	3	3	
Тренировка на трассах	100															5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5												
Диспансеризация	8					4																											4														
Теоретическая подготовка	14	2		2					1						2						2						2						1						1			1					
Соревнования и контрольные испытания	14		2						1							3		1						1						2					1			3									
Инструкторская и судейская практика	2																1											1																			
Всего часов	624	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	72	

Таблица 5

Годичный план группы ТЭ 3-5-го года тренировок

Содержание	Кол-во часов	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль		47-52	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42		43

специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена, воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы.

Этап высшего спортивного мастерства

Основной целью этапа является выведение горнолыжников на результаты международного уровня.

Структура годичного цикла на этом этапе носит индивидуальный характер с четко выраженными периодами подготовки.

Основное содержание этого этапа – максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать предельную мобилизацию функциональных возможностей организма горнолыжника. Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, резко расширяется соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки. На данном этапе завершается переход к узкоспециализированной подготовке.

Для подготовки к главному старту сезона используются серии соревновательных стартов.

[illegible]

Таблица 7

Годичный план группы СС 2-го года тренировок

[illegible]

Ни в коем случае не следует форсировать подготовку спортсменов, «натаскивать» их на успешное выступление лишь в одном важнейшем старте. Если из числа здоровых способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4–6 лет, а высших достижений – через 7–9 лет специализированной подготовки, то спортсмен с отклонениями в развитии или состоянии здоровья требует гораздо больше времени.

Многолетняя подготовка – единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно меняется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;

- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- 5) правильное планирование соотношения тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) развитие физических качеств спортсмена на всех этапах подготовки с учетом преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам тренировок определяется с учетом сенситивных (благоприятных) периодов развития тех или иных физических качеств у юных спортсменов (табл. 8).

Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости со скоростными качествами и силой, то есть тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Обучение двигательным действиям, особенно у спортсменов с отклонениями в развитии, является важнейшим и наиболее кропотливым разделом работы. Ее

эффективность значительно повысится, если тренер будет умело сочетать традиционные методы тренировок, используя физические упражнения, с методами объяснения и наглядности.

Таблица 8

Примерные благоприятные периоды развития двигательных навыков

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					

Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			
------------	---	---	--	---	---	---	---	---	--	--	--

В начале тренировок следует очень осторожно подходить к соревновательным моментам, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к появлению ошибок, которые исправлять гораздо труднее, чем предупреждать.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Перевод тренирующихся в следующие группы тренировок и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Недельный режим учебно-тренировочной нагрузки является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем учебно-тренировочной нагрузки может быть сокращен не более чем на 25%, начиная с

тренировочного этапа подготовки. В группе начальной подготовки продолжительность академического часа может быть сокращена и составлять 30–40 мин в зависимости от состояния здоровья тренирующегося.

Перевод тренирующихся (в т.ч. досрочно) в группу следующего года тренировок или этапа подготовки рекомендуется проводить решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача (медицинской комиссии).

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки не должна превышать 2-х академических часов, в тренировочных группах – 3-х академических часов, в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства – 4-х академических часов.

Обучающиеся, не выполнившие требований для зачисления на следующий год тренировок, в отдельных случаях остаются на повторный курс тренировок. При улучшении своих результатов они могут быть восстановлены на тот же год тренировок.

В случаях, если спортсмен, прошедший необходимую подготовку в течение одного года, выполняет контрольные нормативы, соответствующие определенному, более

высокому этапу подготовки, он может быть зачислен на данный этап и год тренировок. Например, если спортсмен после года занятий в тренировочной группе выполняет норматив МС, то он может быть зачислен в группу высшего спортивного мастерства.

Условия зачисления в ЦАС, перевода тренирующихся на последующий год тренировок

На этапы физкультурно-оздоровительной (физкультурно-коррекционной) и начальной подготовки принимаются инвалиды и лица с отклонениями в состоянии здоровья любых возрастных и нозологических групп, желающие заниматься адаптивной физической культурой и спортом, по направлению врача.

В каждом виде спорта, который развивается в ЦАС, устанавливается лишь минимальный возраст для начала занятий. Минимальным возрастом для начала занятий горнолыжным спортом является возраст 8 лет.

На тренировочный этап подготовки зачисляются на конкурсной основе только те спортсмены, которые прошли необходимую подготовку не менее одного года при выполнении ими требований по общефизической и специальной подготовке и наличии соответствующих рекомендаций медицинских работников.

На этап спортивного совершенствования зачисляются спортсмены, вошедшие в состав национальной сборной команды по данному виду спорта.

Возраст спортсмена не ограничивается, если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям данного этапа.

Комплектование групп

В основу комплектования групп положена научно обоснованная и практически подтвержденная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Перевод тренирующихся в следующие группы тренировок и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Особенностью подходов к комплектованию учебных групп и определения режима работы со спортсменами – инвалидами или имеющими отклонения в состоянии здоровья – является влияние уровня тяжести инвалидности или поражения спортсмена и его функциональных возможностей на выполнение того или иного вида деятельности в горнолыжном спорте.

В табл. 9 приводятся рекомендуемые режимы учебной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.

Рекомендуемая наполняемость и недельная нагрузка

Таблица 9

Наименование этапа	Год обучения	Мин. возраст для зачисления (лет)	Минимальное кол-во учащихся в группе*		Максим. кол-во учебн. часов в неделю*	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
			Функцио- нальный класс	Кол-во чел.		
1	2	3	4	5	6	7
СО		8	LW10-12, B1 LW2-9, B2-3 ID, глухие спортсмены	4 8 12	6 6 6	Выполнение нормативов ОФП
НП	До 1 года	9	LW10-12, B1 LW2-9, B2-3 ID, глухие спортсмены	4 8 12	6 6 6	Выполнение нормативов ОФП

	Свыше года	10	LW10-12, B1 LW2-9, B2-3 ID, глухие спортсмены	4 8 12	6 6 6	Выполнение нормативов ОФП
ГЭ	До 2-х лет	11	LW10-12, B1 LW2-9, B2-3 ID, глухие спортсмены	3 6 9	6 8 12	Выполнение нормативов ОФП, СФП
	Свыше 2-х лет	13	LW10-12, B1 LW2-9, B2-3 ID, глухие спортсмены	2 4 6	10 12 16	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП

1 Минимальное количество учащихся в группе зависит от функционального класса спортсмена (см. раздел 4).

1	2	3	4	5	6	7
	До 1 года	15	LW10-12, B1 LW2-9, B2-3	1 2	12 16	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, спортив-

СС	Свыше 1 года	16	ID , глухие спортсмены	4	20	ных результатов
			LW10-12, B1	1	16	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, спортивных результатов
			LW2-9, B2-3	2	18	
			ID , глухие спортсмены	4	24	
ВСМ		17	LW10-12, B1	1	20	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, спортивных результатов
			LW2-9, B2-3	2	24	
			ID , глухие спортсмены	2	32	

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ ПО ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ КЛАССАМ В ГОРНОЛЫЖНОМ СПОРТЕ

Если кому-то из спортсменов заявили, что он не имеет права участвовать в соревнованиях или не поддается классификации, то это не означает, что он не

является инвалидом. Глубина поражения не должна вызывать сомнения, однако некоторые поражения не вписываются в систему классификации.

Участники соревнований в паралимпийском горнолыжном спорте разделяются на три основные категории: **спортсмены, которые соревнуются стоя (классы LW1-9); спортсмены, соревнующиеся в положении сидя на приспособлении, называемом монолыжа или «боб» (классы LW10-12), и спортсмены с нарушением зрения (классы B1-3).** В свою очередь, каждая категория подразделяется на несколько классов в соответствии со степенью имеющегося нарушения.

Примечание: при обозначении классов у спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата в паралимпийских зимних видах спорта буквы LW означают «локомотор уинтер» или «движение зимой».

Спортсмены с нарушением слуха на классы не подразделяются и соревнуются в зимних Сурдлимпийских играх.

Спортсмены с нарушением интеллекта также не разделяются на классы.

Во время соревнований спортсмены с нарушением зрения (B1-3) стартуют первыми, за ними следуют спортсмены на монолыжах (LW 10-12), затем следуют стоячие спортсмены (LW1-9).

Разделение тренирующихся на три группы в зависимости от степени функциональных возможностей основано прежде всего на принципе возможности спортсменов самостоятельно обслуживать себя или их потребности в посторонней помощи. Чем больше спортсмен зависит от других (например, слепой, спинальник на коляске или с тяжелым поражением церебральным параличом), тем ближе он к группе I (спортсмены классов LW10-12, B1).

Минимальная наполняемость тренировочных групп и максимальный количественный состав ЦАС, будут меньше, чем у здоровых спортсменов. Особенное внимание уделяется спортсменам группы I, так как во время занятий, начиная со спортивно-оздоровительного этапа подготовки, к ним необходим практически индивидуальный подход (именно на этом этапе подготовки такие спортсмены особенно беспомощны и требуют много внимания).

Наполняемость тренировочных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки зависят от этапа спортивной подготовки, продолжительности тренировок, а также от глубины нарушения функциональных возможностей, которые имеет каждый спортсмен. Руководство ЦАС будет дифференцированно относиться к распределению спортсменов на группы, в зависимости от их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенным видом спорта.

Краткое описание классов

Описание классов спортсменов с нарушением зрения (B1–B3)

Спортсмены с нарушением зрения разделяются на функциональные классы для участия в соревнованиях в соответствии с Классификационными правилами и инструкциями Комитета МПК по горным лыжам. Однако, в связи с ограниченными возможностями ЦАС при ООО ClimberCA, в настоящий момент тренировки со спортсменами с нарушением зрения не проводятся, поэтому описание классов этих спортсменов далее не приводится.

Спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата (классы LW)

К соревнованиям допускаются спортсмены, отвечающие требованиям классов LW. В случае если спортсмен не отвечает минимальным требованиям (минимальное поражение), он должен быть классифицирован как «не допущенный к соревнованиям».

Некоторые спортсмены в соответствии со своими поражениями могут участвовать в других видах спорта, но не могут быть допущены к соревнованиям в горных лыжах.

Не допускаются к соревнованиям среди спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата по горным лыжам люди с такими поражениями, как:

- хроническая боль;
- общее хроническое заболевание;
- тучность;
- остеохондрозы, артриты, смещения суставов;
- психиатрические состояния;
- кожные заболевания;
- гемофилия;
- эпилепсия;
- респираторные заболевания;

- фибромиалгия и энцефалиты;
- головокружение;
- дисфункция внутреннего органа или его отсутствие;
- заболевания сердечно-сосудистой системы.

Классификация спортсменов с нарушением опорно-двигательного аппарата основывается на следующих процедурах:

- ознакомление с медицинской документацией спортсмена;
- обзор медицинской истории спортсмена;
- физическая оценка спортсмена с функциональным тестированием;
- наблюдение за спортсменом во время тренировок и/или соревнований.

Классы спортсменов, соревнующихся стоя

Класс LW 1

Спортсмены с тяжелыми функциональными поражениями обеих нижних конечностей, с потерей мышечной силы в обеих ногах (в сумме меньше 35 баллов при норме – 80), например:

- неполная параплегия;
- двухсторонняя ампутация выше колена с использованием протезов;
- спина бифида, неврологические нарушения, повлиявшие на функции обеих ног;
- ампутация одной ноги выше колена, ампутация второй ноги ниже колена с использованием протезов;
- поражение церебральным параличом (классы C5–C6).

Спортсмены используют одну или две лыжи и две лыжные палки или аутригеры.

Технические особенности: спортсмен не может удержать закантованную наружную лыжу при повороте с большим радиусом.

Класс LW 2

Спортсмены с тяжелыми поражениями в одной нижней конечности. Полная или частичная (менее 20 баллов при норме 40) потеря мышечной силы.

Примеры:

- односторонняя ампутация ноги выше или ниже колена;
- тяжелая деформация или слабость в одной ноге;
- артроз колена и тазобедренного сустава с одной стороны.

Спортсмены используют одну лыжу и аутригеры или лыжные палки.

Технические особенности: спортсмен может выполнять все движения с постоянной нагрузкой на одну ногу.

Класс LW 3

Спортсмены с поражениями в обеих нижних конечностях. Потеря мышечной силы в обеих ногах (в сумме меньше 60 баллов при норме 80).

Примеры:

- двухсторонняя ампутация ниже колена (минимальное поражение – ампутация через лодыжку);
- неполная параплегия, спина бифида, неврологические заболевания;
- поражение церебральным параличом (классы C5–C6, от средней до небольшой диплегии, минимальный атетоз).

Спортсмены используют две лыжи и две лыжные палки или аутригеры.

Класс LW 4

Спортсмены с функциональным нарушением в одной нижней конечности. Потеря мышечной силы в ноге (меньше 30 баллов при норме 40).

Примеры:

- односторонняя ампутация ниже колена (минимальное поражение – ампутация на уровне лодыжки) (предлагается предъявить классификаторам рентгеновский снимок);
- уменьшение мышечной силы в одной ноге;
- неподвижное колено (артроз);

- артроз тазобедренного сустава.

Неподвижная лодыжка не считается минимальным поражением.

Спортсмены используют две обычные лыжи и две лыжные палки.

Технические особенности: Спортсмены используют протез во время соревнований.

Класс LW 5/7

Спортсмены с поражением двух верхних конечностей, при котором они не могут использовать лыжные палки.

Примеры:

- ампутация или дисмелия двух верхних конечностей (рук или кистей);
- мышечная слабость в обеих верхних конечностях.

Спортсмены используют две обычные лыжи. Лыжные палки спортсмены не должны использовать.

Технические особенности: спортсмены могут использовать свои протезы во время соревнований.

LW 5/7-1

- двухсторонняя ампутация выше локтя;
- укорочение конечностей: отсутствие локтевых суставов или предплечий.

LW 5/7-2

Двухсторонняя ампутация верхних конечностей: одна – выше локтя и другая – ниже локтя.

LW 5/7-3

- двухсторонняя ампутация ниже локтя;
- функциональное нарушение рук ниже локтя. Обе руки не способны держать лыжные палки.

Класс LW 6/8

Спортсмены с поражениями одной верхней конечности:

- ампутация или дисмелия одной руки или кисти;
- паралич одной руки в результате травмы плечевого сплетения.

Поражение должно быть таким, что функциональное использование более одной лыжной палки является невозможным.

Спортсмены используют две обычные лыжи и одну лыжную палку.

Технические особенности: спортсмены могут использовать свой протез во время соревнований.

LW 6/8-1

- односторонняя ампутация или дисфункция руки выше локтя;
- паралич верхней конечности с ее фиксацией к туловищу.

Технические особенности: спортсмен во время соревнований должен прочно закрепить пораженную руку к туловищу и поместить руку под стартовый номер.

LW 6/8-2

- односторонняя ампутация или дисфункция верхней конечности ниже локтя;
- паралич одной верхней конечности без ее фиксации к туловищу.

Технические особенности: спортсмен, использующий во время соревнований протез и лыжную палку, должен иметь возможность освобождения от палки в случае падения.

Класс LW 9

Спортсмены с потерей функций верхней и нижней конечностей с одной стороны туловища или с противоположных сторон.

Примеры:

- ампутация верхней и нижней конечностей;
- гемиплегия;
- церебральный паралич (класс C7 или C8).

Спортсмены используют одну или две лыжи, одну или две лыжные палки или аутригеры по выбору.

LW 9-1

- поражение одной верхней конечности и ампутация одной нижней конечности выше колена;
- спортсмены с глубокой гемиплегией;
- церебральный паралич – класс C7.

LW 9-2

- поражение одной верхней конечности и ампутация одной нижней конечности ниже колена;
- спортсмены с умеренной гемиплегией;
- церебральный паралич – класс C8.

Классы спортсменов, соревнующихся сидя

Спортсмены с поражениями нижних конечностей, которые соревнуются в положении сидя в «бобе» (монолыже).

Класс LW 10

LW 10-1

У спортсменов отсутствует функциональное равновесие в положении сидя, а также отсутствует осязаемое сокращение верхних брюшных мышц.

Примеры:

- поражение спинного мозга на уровне T5–T6 и выше;
- церебральный паралич с поражением четырех конечностей (C4 или C5).

Спортсмены используют монолыжу («боб») и аутригеры.

Технические особенности: при классификации на тестовой доске – от 0 до 8 баллов.

LW 10-2

У спортсменов имеются некоторые функции верхних брюшных мышц и слабое функциональное равновесие в положении сидя.

Примеры:

- поражение спинного мозга на уровне T7–T10;
- церебральный паралич с поражением четырех конечностей (C4 или C5).

Спортсмены используют монолыжу («боб») и аутригеры.

Технические особенности: при классификации на тестовой доске – от 0 до 8 баллов.

Класс LW 11

У спортсменов неплохое равновесие в положении сидя на тестовой доске и наблюдается сокращение брюшных мышц.

Примеры:

- поражение спинного мозга на уровне T11 – L1;
- церебральный паралич с поражением нижних конечностей.

Спортсмены используют монолыжу («боб») и аутригеры.

Технические особенности: при классификации на тестовой доске – от 9 до 15 баллов.

Класс LW 12

LW 12-1

У спортсменов хорошее равновесие в положении сидя и имеется сокращение нижних брюшных мышц.

Примеры:

- поражение спинного мозга на уровне ниже L1;
- церебральный паралич с поражением нижних конечностей.

Спортсмены используют монолыжу («боб») и аутригеры.

Технические особенности: при классификации на тестовой доске – от 16 до 18 баллов.

LW 12-2

Спортсмены с ампутацией одной или обеих нижних конечностей.

Примеры:

- ампутация ниже колена, как описано в классе LW4;
- врожденное отсутствие или дисмелия нижних конечностей;
- мышечная слабость или паралич одной ноги – от 20 баллов и меньше при тестировании мышечной силы (в норме 40).

Спортсмены могут выбрать соревнования на монолыже («бобе»), если их культы не могут выдержать давление при использовании обычных лыж.

Спортсмен может отвечать требованиям данного класса, если у него отсутствует часть одной или обеих ног.

Минимальные требования к спортивному инвентарю и оборудованию

Требования к соревновательному инвентарю

Спортсмен может принимать участие в соревнованиях, входящих в официальный международный календарь по горным лыжам, только с экипировкой, которая утверждена руководящими документами по экипировке FIS-ICR с изменениями,

одобренными Комитетом по горным лыжам Международного паралимпийского комитета (МПК).

Спортсмен несет ответственность за свое снаряжение, которое он/она использует (лыжи, «бобы», крепления, аутригеры, лыжные ботинки, костюм и т.д.). В его/ее обязанность входит проверка своего снаряжения, которое он/она использует, его соответствие техническим требованиям и безопасности и чтобы оно находилось в рабочем состоянии.

Термин «соревновательное снаряжение» охватывает все предметы экипировки, которые спортсмен использует во время соревнований, включая одежду и приспособления, имеющие технические функции.

Новое спортивное снаряжение для соревнований должно быть одобрено Комитетом МПК по горным лыжам. МПК не берет на себя любую ответственность за одобрение нового технического снаряжения, которое может содержать неизвестную опасность для здоровья или увеличение риска получения травмы.

Новые разработки оборудования представляются в Комитет МПК по горным лыжам для утверждения на период соревнований, который следует не позже, чем с 1 мая текущего соревновательного года. В первый год новые разработки могут быть одобрены только временно на период соревнований, а затем утверждаются до следующего соревновательного периода.

Комитет FIS по соревновательной экипировке ежегодно издает Руководство по снаряжению. Только после проверки и одобрения Комитетом МПК по горным лыжам это Руководство принимается полностью или с модификациями, необходимыми для горных лыж среди спортсменов-инвалидов. Должны быть исключены все неестественные или искусственные вспомогательные средства, которые влияют на выполнение действий спортсменов и/или вносят технические изменения в физическое положение спортсмена в сторону ухудшения, так же, как и соревновательное снаряжение, которое подвергает опасности здоровье спортсменов или увеличивает риск травматизма.

Запрещаются непристойные названия и/или символы на одежде и снаряжении.

Спортсменам не разрешается снимать одну или обе лыжи до того, как они пересекут красную линию на финише, как определено организаторами соревнований.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Основные термины и понятия

Биологический возраст – степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующая усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Пубертатный период – период полового созревания человека, охватывает возрастной диапазон от 9 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период – период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, неспецифических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. Например, к средствам ОФП относят бег,

общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. К средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, на лыжах – подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки.

Подразделение на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Специальная техническая подготовка (СТП) – процесс тренировок спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

Таблица 10

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%) в группах

Средства	Этап подготовки
----------	-----------------

подготовки	СО, НП		ТЭ		СС		ВСМ
	1-й год	2-3-й годы	1-2-й годы	3-5-й годы	1-й год	2-й год	весь период
Общая физическая подготовка	60	50	40	30	35	40	45
Специальная физическая подготовка	10	10	10	15	5	10	10
Технико-тактическая подготовка	30	40	50	65	60	50	45

**Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле
(количество соревнований)**

Таблица 11

Средства подготовки	Этап подготовки						
	СО, НП		ТЭ		СС		ВСМ
	1-й год	2-3-й годы	1-2-й годы	3-5-й годы	1-й год	2-й год	весь период
Контрольные	1	3	-	-	-	-	-
Отборочные	1	1	4	3	2	-	-
Основные	-	-	2	2	6	6	6
Главные	-	-	-	1	4	4	2

Локальная мышечная работоспособность (локальная выносливость) — это способность человека выполнять предельную мышечную работу при адекватном (избыточном) снабжении ее кислородом или когда величина потребления кислорода не имеет существенного значения для обеспечения заданной двигательной активности.

Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно. Они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста.

Особенности возрастного развития девушек 12–16 лет

У девушек наблюдается одновременное увеличение размеров сердца и легких, длины и массы тела. Пик темпов прироста массы тела – в 12–13 лет. Важный показатель для возрастного развития девушек – возраст первой менструации (менархе), после которого в течение года происходит резкое торможение ростового процесса, а прироста массы – через 1,5 года. Происходит окончательное формирование пропорций тела.

До менархе быстрыми темпами нарастает аэробная мощность. После менархе абсолютное Максимальное Потребление Кислорода или МПК продолжает медленно увеличиваться до 14–15 лет, а относительное (на килограмм массы тела) начинает снижаться. Систолический объем крови достигает максимума к 13–14 годам.

Пик прироста гликолитической мощности и емкости наступает в 13–14 лет. Увеличиваются запасы гликогена в мышцах и печени. Благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных (алактатная работоспособность проявляется при выполнении нагрузок в зоне максимальной мощности, то есть нагрузок, которые можно сохранить в пределах 15 – 20 сек) возможностей складываются к 13–14 годам, причем пик прироста – в конце этапа.

Оптимальный период развития максимальной силы – 12–14 лет. В течение года после менархе резко снижается прирост максимальной силы в связи с прекращением прироста мышечной массы. Темпы прироста силовой выносливости замедляются.

На протяжении всего этапа специальная силовая выносливость возрастает практически равномерно. Вначале за счет увеличения «запаса силы», в последующем – за счет повышения гликолитической производительности и локальной работоспособности. Пик прироста скоростно - силовых способностей наблюдается в 14–15 лет (за счет «запаса силы» и совершенствования гликолитического и алактатного механизма энергообеспечения).

Особенности возрастного развития юношей 13–17 лет

Высокие темпы увеличения длины тела сохраняются до 16–17 лет, массы тела – до 17–18 лет. Пик прироста массы тела – в 14–15 лет; с ним совпадает пик увеличения массы сердечной мышцы.

В результате естественного биологического развития происходит быстрое увеличение мощности и емкости анаэробного гликолиза. **К 15 годам складываются благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей параллельно с развитием максимальной силы и скоростно-силовых способностей.**

Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15–16 лет. **Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет (по мере увеличения функциональной производительности и «запаса силы»).** Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14–16 лет с пиком прироста в 15–16 лет (наиболее эффективное развитие – параллельно с развитием гликолитической и алактатной мощности).

Организационно-методические особенности построения тренировочного процесса со спортсменами, имеющими отклонения в развитии

В ЦАС особое внимание уделяется спортивно-оздоровительному (физкультурно-коррекционному) этапу с перспективой спортивной специализации и перевода на этап начальной подготовки.

Для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании тренировочных занятий с детьми, имеющими детский церебральный паралич, сформулированы более частные вспомогательные задачи:

– коррекция побочных действий опорно-двигательного аппарата (конечностей, отделов позвоночного столба и др.);

- преодоление слабости отдельных мышечных групп;
- улучшение подвижности в суставах, профилактика или разработка контрактур;
- нормализация тонуса мышц;
- улучшение мышечно-суставного чувства;
- формирование компенсаторной гипертрофии определенных мышечных групп;
- улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- развитие предметно-манипуляционной деятельности рук;
- развитие зрительно-моторной координации;
- формирование вестибулярных и антигравитационных реакций, статодинамической устойчивости и ориентировки в пространстве;
- формирование различных опорных реакций рук и ног;
- общая релаксация тела и отдельных конечностей.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный).

Этапный контроль необходим для всех занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки. Этапный контроль проводится, как правило, дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются:

- Определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося.
- Оценка соответствия годовых приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития.

- Разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Физическое развитие

К минимальному набору показателей физического развития юных горнолыжников следует отнести: длину тела, длину стопы, длину руки, обхват груди, массу тела, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), кистевую динамометрию. Для измерения обхвата груди следует использовать малорастяжимую сантиметровую ленту. Лента проходит под нижними углами лопаток, на уровне сосков у мужчин или по верхнему краю грудной железы у женщин. Измерение производят в спокойном состоянии, на вдохе и на выдохе. Для измерения ЖЕЛ применяют спирометр.

Текущий контроль. 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.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособ-

ности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна. Более точную информацию предоставляют ортостатическая и клиностатическая пробы.

Оперативный контроль. Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые биохимические сдвиги не только у различных спортсменов, но также и при изменении состояния у одного и того же индивидуума.

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд./мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным); значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожание конечностей; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

Врачебный контроль. Основными задачами медицинского обследования являются контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

Примерный план теоретической подготовки

Таблица 12

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1.	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков	СО, НП, ТЭ, СС
2.	Адаптивная физи- ческая культура и спорт - одно из важнейших средств реабилитации и социальной адаптации инвалидов	Понятие об адаптивной физической культуре и спорте. Формы адаптивной физической культуры. Физическая культура как средство коррекции недостатков в развитии организма человека, компенсации двигательных возможностей. Возможности адаптации к жизни в обществе с помощью физической культуры и спорта, расширение круга общения через занятие физической культурой и спортом, возможности проявления своих способностей и их демонстрации	СО, НП, ТЭ, СС
3.	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	СО, НП, ТЭ, СС
4.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем	НП, ТЭ

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
5.	История развития горнолыжного спорта	Зарождение, развитие и перспективы горнолыжного спорта. Мировые достижения в данном виде спорта. Развитие паралимпийского движения	ТЭ, СС, ВСМ
6.	Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в горнолыжном спорте	Чемпионы и призеры мира, Европы, Паралимпийских, рекордсмены мира	ТЭ, СС, ВСМ
7.	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание. Использование дневника самоконтроля в анализе хода подготовки спортсмена	ТЭ, СС, ВСМ
8.	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питание	ТЭ - 4-й год
9.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие, корригирующие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки. Влияние физических упражнений на организм человека	СО, ТЭ, НП, СС, ВСМ
10.	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических средств, особенности их развития	ТЭ, СС, ВСМ
11.	Единая спортивная классификация	Основные сведения о спортивной классификации.	ТЭ, СС, ВСМ

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
12.	Техника безопасности	Место занятий, оборудование, инвентарь. Правила поведения на склонах, подъемниках, при падении на трассах. Правила поведения на спортплощадках, тренажерах. Противопожарная безопасность	СО, НП, ТЭ, СС, ВСМ
13.	Правила соревнований по г/л спорту	Общие правила. Правила соревнований по отдельным видам. Международные правила для спортсменов с ПОДА	ТЭ, СС, ВСМ

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Воспитательная работа

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях со спортсменами - развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет

непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными горнолыжниками направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивно-адаптивной школы это связано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. Указания и требования тренера при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений - во всем этом тренер должен быть примером для своих учеников.

Хорошо, когда требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций.

Высочайший и безусловный авторитет тренера, вера в правильность его методов может использоваться и на более поздних этапах, в учебно-тренировочных группах. Однако у 11-12-летних подростков начинает складываться критическое отношение к указаниям старших, постепенно возрастают требования к уровню аргументации тренера, его знаниям основ тренировочного процесса, общему культурному уровню и коммуникативным умениям. Для развития активного, творческого отношения горнолыжников к занятиям необходимо периодически обсуждать с ними содержание тренировочных программ.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по горным лыжам, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших до-

стижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения горнолыжников, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход спортсменов на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должна быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах, результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Методы обучения:

- убеждение;
- поощрение;
- наказание.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия на склоне или в зале горнолыжник должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Для подростков, вступающих в предпубертатный этап возрастного развития и обучающихся с задержкой психического развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к данному виду спорта и отсеву перспективных юных спортсменов.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям - активным и сознательным.

Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших горнолыжников, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии спортсмена.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время прохождения дистанции и во время награждения. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренер-преподаватель использует все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Как правило, она выделяется в самостоятельный раздел подготовки лишь на этапе высшего спортивного мастерства. И здесь ведущую роль играет тренер. Лучшие тренеры обычно сами являются хорошими психологами, но и им также в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, разви-

тие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции его отношения к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: беседы, убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, метода идеомоторной тренировки.

В учебно-тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 ч в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 ч в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 ч после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 ч.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых - компенсаторное катание, которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке горнолыжников, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью радио-

нально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питанием спортсмена-горнолыжника можно

считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим средствам восстановления

относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидро-массаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия; гипероксия.

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 необходимо применять в тренировочном процессе начиная с Тренировочного Этапа.

Тренировочный Этап (до 2-х лет обучения) - восстановление

работоспособности происходит главным образом естественным путем:

- чередования тренировочных дней и дней отдыха;
- постепенного возрастания объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- проведения занятий в игровой форме;
- режима дня и питания;
- витаминизация.

К гигиеническим средствам относятся: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный Этап (свыше 2-х лет обучения) -

основными являются педагогические средства восстановления:

- рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годовичного цикла.

Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для ТЭ 1-го и 2-го годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, парная баня и сауна.

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства педагогическими и дополнительными средствами восстановления являются:

- рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой, изменения характера пауз отдыха и их продолжительности;
- увеличение времени, отводимого на восстановление организма.

На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияния этих средств на организм спортсмена.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контрольно-переводные нормативы для различных этапов обучения

Таблица 13

**Приемные нормативы для зачисления на этап начальной
подготовки**

Возраст от 8 лет

Конт рольные упражне ния	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Все классы	1. Прыжок в длину с места - 100 см 2. Подтягивание на перекладине - 3 раза 3. Складывание 30 с - 15 раз 4. Жим штанги ногами 30 с - 20 кг 5. Выпрыгивание в группировку 30 с - 15 раз 6. Бег 30 м	1. Прыжок в длину с места - 90 см 2. Отжимание от гимн. скамьи - 6 раз 3. Складывание 30 с - 15 раз 4. Жим штанги ногами 30 с - 18 кг 5. Выпрыгивание в группировку 30 с - 12 раз 6. Бег 30 м
Специальная техническая подготовка		
Все классы	1. Сопряженный поворот на параллельных лыжах на склоне 200 м 10-12 град. (техника исполнения) 2. Преодоление неровностей рельефа (бугра, впадины) (техника исполнения) 3. Спуск на одной лыже - 30 м (техника исполнения)	
Спортивные результаты - Положительная динамика роста спортивных результатов		

Примечание. Если спортсмен по состоянию своих физических возможностей не может выполнить какое-либо упражнение, то оно заменяется другим по усмотрению тренера-преподавателя.

**Приемные нормативы для зачисления
на учебно-тренировочный этап**

Возраст от 10 лет

Возраст от 16 лет		
Конт рольные упражне ния	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Все классы	1. Прыжок в длину с места - 125 см 2. Подтягивание на перекладине - 4 раза 3. Складывание 30 с - 25 раз 4. Жим штанги ногами 30 с - 25 кг 5. Выпрыгивание в группировку 30 с - 20 раз 6. Бег 30 м	1. Прыжок в длину с места - 115 см 2. Отжимание от гимн. скамьи - 10 раз 3. Складывание 30 с - 25 раз 4. Жим штанги ногами 30 с - 20 кг 5. Выпрыгивание в группировку 30 с - 18 раз 6. Бег 30 м
Специальная физическая подготовка		
Все классы	1. Спуск прямо на склоне 700 м 10-12 град. В стойке скоростного спуска с преодолением бугров (техника исполнения) 2. Прыжки с бугра 3-5 м (техника исполнения) 3. Прохождение трассы слалома-гиганта 15-20 ворот на склоне 10-12 град. (техника исполнения)	
Спортивные результаты - Положительная динамика роста спортивных результатов		

Примечания.

1. Если спортсмен по состоянию своих физических возможностей не может выполнить какое-либо упражнение, то оно заменяется другим по усмотрению тренера.

2. Зачисление в учебно-тренировочные группы производится на конкурсной основе.

**Контрольно-переводные нормативы по годам обучения
на учебно-тренировочном этапе**

<i>На 2-й год обучения</i>		
Конт рольные упражне ния	Мальчики	Девочки
	Общая физическая подготовка	
Все классы	1. Прыжок в длину с места - 130 см	1. Прыжок в длину с места 120 см
	2. Подтягивание на перекладине - 5 раз	2. Отжимание от гимн. скамьи - 12 раз
	3. Складывание 30 с - 27 раз	3. Складывание 30 с - 27 раз
	4. Жим штанги ногами 30 с - 27,5 кг	4. Жим штанги ногами 30 с - 25 кг
	5. Выпрыгивание в группировку 30 с - 22 раза	5. Выпрыгивание в группировку 30 с - 20 раз
	6. Бег 30 м	6. Бег 30 м
	Специальная физическая подготовка	
Все классы	1. Слаломные повороты (радиус 5-10 м) на склоне 15-20 град. (техника исполнения)	
	2. Прыжки с бугра 5-7 м (техника исполнения)	
	3. Прохождение трассы слалома 25-30 ворот на склоне 15-20 град. (техника исполнения)	

Спортивные результаты Участие в школьных соревнованиях

На 3-й год обучения		
Конт рольные упражне ния	Мальчики	Девочки
	Общая физическая подготовка	

Все классы	1. Прыжок в длину с места 140 см	1. Прыжок в длину с места 130 см
	2. Подтягивание на перекладине - 6 раз	2. Отжимание от гимн. скамьи - 15 раз
	3. Складывание 30 с - 28 раз	3. Складывание 30 с - 28 раз
	4. Жим штанги ногами 30 с - 30 кг	4. Жим штанги ногами 30 с - 27 кг
	5. Выпрыгивание в группировку 30 с - 24 раза	5. Выпрыгивание в группировку 30 с - 22 раза
	6. Бег 30 м	6. Бег 30 м

Специальная физическая подготовка

Все классы	1. Повороты слалома-гиганта (радиус 20 м) на склоне 15- 20 град. (техника исполнения)
	2. Обработка бугра - опережающий прыжок (техника исполнения)
	3. Прохождение трассы слалома 25-30 ворот на склоне 15- 20 град. (техника исполнения)

Спортивные результаты Выполнение III спортивного разряда

На 4-й год обучения		
Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
	Общая физическая подготовка	

Все классы	1. Прыжок в длину с места 150 см	1. Прыжок в длину с места - 140 см
	2. Подтягивание на перекладине - 7 раз	2. Отжимание от гимнастических скамеек - 17 раз
	3. Складывание 30 с - 29 раз	3. Складывание 30 с - 29 раз
	4. Жим штанги ногами 30 с - 35 кг	4. Жим штанги ногами 30 с - 30 кг
	5. Выпрыгивание в группировку 30 с - 25 раз	5. Выпрыгивание в группировку 30 с - 23 раз
	6. Бег 30 м	6. Бег 30 м

Специальная физическая подготовка

Все классы	1. Повороты супер-гиганта на склоне 15-20 град. (техника исполнения)
	2. Отработка разнообразного рельефа - бугор, впадина (техника исполнения)
	3. Прохождение трассы супер-гиганта 10-15 ворот на склоне 15-20 град. (техника исполнения)

Спортивные результаты Выполнение II спортивного разряда

На 5-й год обучения		
Конт рольные упражне ния	Мальчики	Девочки
	Общая физическая подготовка	
Все классы	1. Прыжок в длину с места - 170 см	1. Прыжок в длину с места - 155 см
	2. Подтягивание на перекладине - 8 раз	2. Отжимание от гимн. скамьи - 20 раз
	3. Складывание 30 с - 44 раза	3. Складывание 30 с - 44 раза
	4. Жим штанги ногами 30 с - 50 кг	4. Жим штанги ногами 30 с - 40 кг
	5. Выпрыгивание в группировку 30 с - 45 раз	5. Выпрыгивание в группировку 30 с - 40 раз
	6. Бег 30 м	6. Бег 30 м
	Специальная физическая подготовка	
Все классы	1. Слаломные повороты на крутом склоне 500 м (техника исполнения)	
	2. Преодоление неровностей рельефа с использованием различных технических приемов (техника исполнения)	
	3. Слаломная трасса «змейка» из 10-15 ворот (техника исполнения)	

Спортивные результаты Выполнение I спортивного разряда

Примечание. Если спортсмен по состоянию своих физических возможностей не может выполнить какое-либо упражнение, то оно заменяется другим по усмотрению тренера.

Таблица 16

**Приемные нормативы для зачисления на этап спортивного
совершенствования**

Возраст от 14 лет

<i>На 1-й год обучения</i>		
Конт рольные упражне ния	Мальчики	Девочки
	Общая физическая подготовка	
Все классы	1. Прыжки с места - 180 см	1. Прыжки с места - 170 см
	2. Подтягивание - 9 раз	2. Отжимание - 25 раз
	3. Складывание 30 с - 46 раз	3. Складывание 30 с - 46 раз
	4. Жим штанги ногами 30 с - 70 кг	4. Жим штанги ногами 30 с - 60 кг
	5. Выпрыгивание в группировку 30 с - 48 раз	5. Выпрыгивание в группировку 30 с - 44 раз
	6. Бег 60 м	6. Бег 60 м
Специальная физическая подготовка		
Все классы	1. Прохождение участка трассы скоростного спуска 700 м 2. Прохождение трассы слалома 3. Прохождение трассы слалома-гиганта	
Спортивные результаты	Достижение результатов, соответствующих нормативу КМС	

<i>На 2-й год обучения</i>		
Конт рольные упражне ния	Мальчики	Девочки
	Общая физическая и подготовка	
Все классы	1. Прыжок в длину с места - 185 см	1. Прыжок в длину с места - 175 см
	2. Подтягивание на перекладине - 10 раз	2. Отжимание от гимн. скамьи - 28 раз
	3. Складывание 30 с - 46 раз	3. Складывание 30 с - 46 раз
	4. Жим штанги ногами 30 с - 80 кг	4. Жим штанги ногами 30 с - 70 кг
	5. Выпрыгивание в группировку 30 с - 48 раз	5. Выпрыгивание в группировку 30 с - 46 раз
	6. Бег 1000 м	6. Бег 800 м
Специальная физическая подготовка		
Все классы	1. Трасса слалома с решением тактических задач 2. Трасса слалома-гиганта с решением тактических задач 3. Трасса супер-гиганта (1000 м)	
Спортивные результаты		Достижение результатов, соответствующих нормативу МС

	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Все классы	1. Прыжок в длину с места - 190 см 2. Подтягивание на перекладине - 12 раз 3. Складывание 30 с - 48 раз 4. Жим штанги ногами 30 с - 90 кг 5. Выпрыгивание в группировку 30 с - 52 раз 6. Бег 2000 м	1. Прыжок в длину с места - 180 см 2. Отжимание от гимн. скамьи - 30 раз 3. Складывание 30 с - 47 раз 4. Жим штанги ногами 30 с - 80 кг 5. Выпрыгивание в группировку 30 с - 48 раз 6. Бег 1000 м
Специальная физическая подготовка		
Все классы	1. Трасса слалома с решением тактических задач 2. Трасса слалома-гиганта с решением тактических задач 3. Трасса скоростного спуска 1,5 км с решением тактических задач	
Спортивные результаты МС, стабильная и положительная динамика		

Таблица 17

Приемные нормативы для зачисления на этап высшего спортивного мастерства

Контрольные упражнения	Юноши, девушки
Спортивные результаты	МС, чемпион, призер России и участник официальных международных соревнований

***Примечание.** В случаях если спортсмен, прошедший необходимую подготовку в течение одного года, выполняет контрольные нормативы, соответствующие определенному, более высокому этапу подготовки, он может быть зачислен на данный этап и год обучения. Например, если спортсмен после года занятий в учебно-тренировочной группе выполняет*

норматив КМС, то он может быть зачислен в группу 1-го года обучения этапа спортивного совершенствования.

Список литературы

1. **Бадалян Л.О.** Детская неврология. - М., 1984.
2. **Бадалян Л.О., Журба Л.Т., Тимонина О.В.** Детские церебральные параличи. - Киев, 1988.
3. **Верхало Ю.Н.** Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем по видам спорта среди инвалидов с нарушением зрения, интеллекта, слуха и с поражением опорно-двигательного аппарата. - М., 2007.
4. **Волков М.В., Дедова В.Д.** Детская ортопедия. - М., 1980.
5. **Евсеев С.П.** Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 1. - М., 2005.
6. **Евсеев С.П.** Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. - М., 2007.
7. **Лурия А.Р.** Основы нейропсихологии. - М., 1973.
8. «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» (письмо Росспорта от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685).
9. **Рожков П.А., Сладкова Н.А., Поляков Б.А., Выходец И.Т.** Классификационный кодекс и международные стандарты. - М., 2008.
10. **Семенова К.А., Польской В.В., Штеренгерц А.Е.** Патогенетическая восстановительная терапия больных детским церебральным параличом. - Киев, 1986.
11. **Толмачев Р.А.** Адаптивная физкультура и реабилитация слепых и слабовидящих. - М., 2004.
12. **Хомская Е.Д.** Нейропсихология. - М., 1987.

13. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование. - М., 2001.
14. Правила соревнований по паралимпийским видам спорта: сборник. - М., 2009.
15. **Шапкова Л.В.** Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. - М., 2007.
16. IPC Alpine Skiing Classification Rules and Regulations, Version 28 March 2011, International Paralympic Committee.

Сайты

1. Комитет по горнолыжному спорту Международного паралимпийского комитета: www.ipc-alpineskiing.org
2. Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом: www.cpisra.org
3. Международная ассоциация спорта лиц с нарушением интеллекта: www.inas.org
4. Международная спортивная федерация колясочников и ам-путантов: www.iwasf.com
5. Международный паралимпийский комитет: www.paralym-pic.org