

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Золотые перчатки»
Старооскольского городского округа

УТВЕРЖДЕНО
приказом МАУ ДО СШОР
«Золотые перчатки»
от «28» августа 2023 г. № 02-01/200

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»**

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
ДЛЯ ГРУПП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА**

Подготовил: заместитель директора
Молодчина Е. П.

Рассмотрено на Методическом совете
25 июля 2023 года (протокол № 2)

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. Техника безопасности при занятиях	4
1.1. Причины, вызывающие травматизм при занятиях спортом и боксом.....	4
1.2. Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви.....	6
1.3. Требования техники безопасности на тренировочном занятии.....	9
1.4. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.....	10
1.5. Техника безопасности и предотвращения травм при занятиях с использованием тренажеров и технических средств.....	12
2. Антидопинговые правила	13
2.1. Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга.....	13
2.2. Биологически активные добавки.....	16
2.3. Всемирный антидопинговый кодекс. Международные антидопинговые правила	18
2.4. Антидопинговый контроль в спорте.....	19
2.5. Общероссийские допинговые правила. Ответственность спортсменов	21
2.6. Запрещенный список.....	22
2.7. Санкции за нарушение антидопинговых правил.....	24
3. Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	24
3.1. Олимпизм как метафизика спорта.....	24
3.2. Социокультурные процессы в современной России.....	26
3.3. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.....	28
4. Профилактика травматизма. Перетренированность/нетренированность	31
4.1. Понятие травматизма. Синдром «перетренированности».....	31
4.2. Принципы спортивной подготовки.....	34
5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	35
5.1. Индивидуальный план спортивной подготовки.....	35
5.2. Ведение Дневника обучающегося.....	36
5.3. Классификация и типы спортивных соревнований.....	37
5.4. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.....	38
6. Психологическая подготовка	42
6.1. Характеристика психологической подготовки.....	42
6.2. Общая психологическая подготовки. Базальные и системные волевые качества личности	44
6.3. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.....	46
7. Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	47
7.1. Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки.....	47
7.2. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности.....	48
7.3. Система спортивных соревнований.....	50
7.4. Система спортивной тренировки.....	52

7.5. Основные направления спортивной тренировки.....	55
8. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.....	61
8.1. Основные функции и особенности спортивных соревнований.....	61
8.2. Общая структура спортивных соревнований.....	62
8.3. Судейство спортивных соревнований.....	65
8.4. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.....	74
9. Восстановительные средства и мероприятия.....	77
9.1. Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.....	77
9.2. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.....	78
9.3. Медико-биологические средства восстановления; питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.....	84
9.4. Особенности применения восстановительных средств.....	85
10. Установка перед соревнованиями и разбор проведенных боев.....	86
10.1. Виды и уровни соревнований.....	86
10.2. Сведения о противнике: тактике ведения поединка, его слабые и сильные стороны.....	87
10.3. Тактический план предстоящих соревнований.....	91
10.4. Разбор проведенных поединков. Анализ поединков, положительные и отрицательные моменты в ходе соревнований. Причины успеха или неуспеха. Проявление морально-волевых качеств.....	92
11. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.....	93
11.1. Основные способы контроля самоконтроля за физической нагрузкой.....	93
11.2. Показатели самоконтроля: сон, аппетит, вес. Дневник самоконтроля.....	94
11.3. Понятие об утомлении и переутомлении.....	97
11.4. Условия допуска к соревнованиям.....	99

ВВЕДЕНИЕ

Данное методическое пособие предназначено для тренеров-преподавателей, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «Бокс», для проведения теоретической подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства.

Теоретическая подготовка может проводиться в форме теоретических занятий, лекций, бесед, а также как элемент практических занятий непосредственно в процессе учебно-тренировочного занятия. В этих случаях теоретические занятия занимают по времени не более 10-15 минут и органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует излагать материал в доступной форме.

1. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ

1.1. Причины, вызывающие травматизм при занятиях спортом и боксом

Бокс относится к видам спорта с высоким риском травматизма. Типичные травмы в боксе – это повреждения головы и лица, а также ушибы, переломы верхних и нижних конечностей. Для минимизации травматизма в боксе важно соблюдать технику безопасности и использовать качественный спортивный инвентарь.

Самые частые несчастные случаи в боксе и меры по оказанию первой помощи.

Травмы головы и лица

По статистике ушибы головы и лица различной степени тяжести получают все профессиональные боксеры. Чаще всего это легкие ушибы, но случаются и серьезные несчастные случаи, требующие продолжительного лечения, реабилитации. Бокс для детей менее травматичен, но и в детских секциях бывают несчастные случаи.

Рассечение брови

Рассечение брови – это характерная травма при ударах противником головой или локтем. Повреждение опасно сильным кровотечением и возможными осложнениями при неправильном лечении. Первая помощь – промывание раны, наложение стерильной повязки. После этого спортсмен должен быть осмотрен врачом для определения дальнейшей тактики лечения.

Порезы

Порезы лица чаще всего возникают при занятиях в перчатках плохого качества. При порезе также может возникнуть обильное кровотечение, требующее специализированной помощи. Если после остановки крови выясняется, что порез неглубокий, бой может быть продолжен. При глубоких порезах необходимо наложение швов. Первая помощь – остановка крови и наложение стерильной повязки.

Перелом носа

Это профессиональная травма боксеров, перелом происходит при прямом ударе в нос. Чаще всего перелом носа не является причиной остановки боя, многие спортсмены даже не замечают его. Первая помощь при переломе носа – остановка кровотечения при помощи тампонов смоченных кровоостанавливающими растворами. Осмотр и лечение осуществляется после окончания поединка.

Повреждение наружного уха

Повреждение ушных раковин происходит чаще всего на тренировках. Причина – запрещенные правилами удары внутренней стороной перчатки. При несчастном случае пострадавший должен быть доставлен в больницу для осмотра врачом и назначения лечения. Первая помощь – охлаждение ушиба.

Переломы челюсти

Чаще всего у боксеров случаются переломы нижней челюсти. Травма характеризуется острой болью и мышечным спазмом. Перелом требует незамедлительной медицинской помощи. Первая помощь – наложение холодного компресса для минимизации отека. Перелом челюсти можно получить при нокауте, нокдауне.

Повреждения глаз у боксеров

Повреждение глаз случается при прямом ударе. При незначительном ушибе боксер продолжает бой. Если ушиб сопровождается сильным отеком, кровотечением, нужна срочная медицинская помощь. До приезда врачей нужно остановить кровотечение, наложить стерильную повязку и приложить холодный компресс.

Ахиллесова пята

Ахиллесова пята боксера, это печень. Удары по печени настолько болезненны, что спортсмен не может продолжать бой. Первая помощь пострадавшему – полный покой до прекращения боли. Если боль не утихает или появляется вновь после небольшого перерыва, пострадавшего нужно срочно доставить в больницу.

Отдаленные последствия травм головы в боксе

Часто спортсмены, желая быстрее вернуться к тренировкам и поединкам, игнорируют рекомендации врачей, не соблюдают режим лечения и реабилитации, что может обернуться отдаленными последствиями травм головы в боксе.

Субдуральное и эпидуральное кровоизлияния

Субдуральное и эпидуральное кровоизлияния в 75% приводят к летальному исходу. Кровоизлияния возникают в результате сильного удара по голове и требуют незамедлительной госпитализации. Субдуральное кровоизлияние приводит к образованию гематомы в области между арахнообразной и твердой оболочек мозга, вызывает компрессию. Эпидуральное кровоизлияние характерно возникновением гематомы в области между твердой оболочкой мозга и внутренней частью черепа. Это наиболее опасное повреждение, ведь гематома при нем более плотная.

Цереброваскулярные и эмболические синдромы

Для боксеров особенно опасны удары в область грудной клетки и шеи. Повреждения могут привести к образованию тромбов в сонной артерии, которые в свою очередь становятся причиной инсультов, инфарктов, паралича. Чтобы избежать подобных осложнений спортсмен должен уметь уворачиваться от скользящих ударов, от серии ударов в грудную клетку.

Энцефалопатия у боксеров

Энцефалопатия является следствием множественных нокаутов, нокдаунов. Заболевание развивается у опытных спортсменов, характеризуется такими неврологическими нарушениями как частичная потеря памяти, расстройство артикуляции, замедленность движений, тремор конечностей. По статистике признаки энцефалопатии наблюдаются у 55% опытных боксеров.

Синдромы амнезии

Синдром амнезии развивается на фоне прогрессирующей энцефалопатии. Как правило, амнезии предшествуют ишемические кровоизлияния. Основным симптом – потеря памяти, спутанное сознание, замедленность движений. Осложнение трудно поддается лечению и требует долгой реабилитации.

Синдромы головной боли

Синдром головной боли чаще всего встречается у спортсменов, получивших нокаут. По статистике головные боли испытывают до 85% нокаутированных спортсменов. При

возникновении головных болей по типу мигрени спортсмен должен наблюдаться у невропатолога, также может потребоваться консультация офтальмолога.

Шейные синдромы

К возникновению шейных болей в 95% случаев приводят ретро сгибания (аномальное движение шеи назад). Такие движения приводят к повреждениям позвоночника шейного отдела, в результате возникают остеохондрозы, смещение позвонков, межпозвоночные грыжи и другие осложнения. Синдромы требуют тщательного наблюдения врача, ведь без лечения могут приводить к инвалидности.

Ортопедические повреждения боксеров

По статистике профессиональные спортсмены наиболее часто получают травмы кисти, пальцев, коленей, плеч, локтей. Ортопедические повреждения боксеров – это переломы, вывихи и растяжения.

Травмы кисти у боксеров

70% травм кистей у боксеров возникает ввиду особенностей строения перчаток. Чаще всего боксеры сталкиваются с растяжениями мышц запястий. В 30% случаев страдают фаланги пальцев. Вывихи лечатся консервативными методами. Переломы фаланг требуют хирургического лечения, а в тяжелых случаях спортсмену рекомендуется трансплантация поврежденных участков. Первая помощь при растяжениях, переломах – холодный компресс с последующей госпитализацией.

Травмы нижних конечностей

К наиболее частым повреждениям нижних конечностей у боксеров относятся тендинит надколенника и повреждение медиальной коллатеральной связки. Тендинит – это воспаление связок надколенника, возникающее вследствие регулярного напряжения или растяжения. Медиальная коллатеральная связка повреждается в результате сильного удара. В обоих случаях применяется консервативное лечение с ограничением движения до полного восстановления. Первая помощь – холод на место повреждения и плотная повязка.

Вывих плеча в боксе

Вывих плеча в боксе – это характерная травма при падении на согнутую руку. При повреждении плеча бой останавливается, а спортсмену оказывается первая помощь. При присутствии врачей на поединке вправить вывих могут на месте под местной анестезией. Дальше спортсмен должен получить профессиональное восстановительное лечение. При отсутствии врачей на ринге пострадавшему нужно наложить холодный компресс и доставить в больницу.

Травмы большого пальца руки

Травмы большого пальца руки в боксе происходят из-за того, что в перчатках спортсмен не может сжать палец полностью. Также повреждениям способствует отведенность пальца от кисти, что при определенных движениях вызывает растяжение мышц. Первая помощь при повреждении большого пальца руки – холод и фиксирующая повязка.

Травма локтя

Травмы локтя в боксе возникают вследствие ушибов, ударов, падений. Повреждения характеризуются острой болью, отеком и ограниченностью движений. Первая помощь заключается в приложении холода к ушибу. После этого пострадавшему требуется осмотр врача для определения дальнейшей тактики лечения.

Все эти и другие несчастные случаи в боксе покрывает страховка для занятий боксом. Полис страхования необходим для допуска к тренировкам, соревнованиям.

1.2. Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви

Одежда играет большую роль в регулировании теплообмена тела, предохраняет кожу от загрязнений, механических повреждений и т. д.

Боксеру приходится тренироваться в разных погодных и климатических условиях. Во время прогулок на открытом воздухе в холодное время следует одеваться теплее (легкая теплая *рубашка* и куртка, не продуваемая ветром), для прогулок летом — легко, заниматься в зале в майке и трусах и т. д.

Во всех случаях одежда должна быть достаточно легкой, сохранять тепло, обладать хорошей воздухопроницаемостью и гигроскопичностью, малой теплопроводностью и большой теплоемкостью,

В зале тренируются в боксерках; они наиболее гигиеничны и удобны (резиновая обувь — тапочки и кеды,— во-первых, затрудняет передвижение, а во-вторых, вызывает потение ног). При занятиях на открытом воздухе зимой и в межсезонье надо тренироваться в лыжных ботинках или вибрамах. В теплую погоду, главным образом летом, лучшей обувью будут кеды. Во всех случаях следует пользоваться шерстяными носками, они исключают потертости и смягчают толчки во время бега.

Качественная боксерская экипировка — как правило сделана из натуральной кожи. При интенсивной работе в зале экипировка постоянно подвергается ударному воздействию, мокнет от пота, иногда пачкается кровью, часто заветривается в сумках, багажниках авто, душных шкафчиках, затем пересыхает, шелушится и трескается.

Конечно, если перчатки или шлем действительно хорошего качества даже при таком небрежном обращении они продержатся долго — как минимум год. Соблюдение же простых правил по уходу может многократно увеличить этот срок.

Сушите и проветривайте экипировку после каждой тренировки. Для этого необходимо достать экипировку из сумки и разложить в сухом и проветриваемом помещении, пока она не высохнет. На батарее или при помощи любых нагревательных приборов экипировку сушить нельзя — она быстро придет в негодность.

После проветривания необходимо удалить влажной салфеткой для рук всю выступившую на поверхность соль. Именно из-за соли кожа пересыхает, трескается и ломается. Особенно это касается шлема в местах, где он прилегает к лицу.

После протирки рекомендуется смазать кожу экипировки маслом или бальзамом на основе воска. Делать это можно несколько раз в месяц. Пропитка будет способствовать сохранению эластичности кожи.

Если в конструкции боксерских перчаток используются пены закрытоячеистого типа, особых проблем с сушкой изнутри возникнуть не должно, естественного проветривания хватит, что бы перчатки полностью просушивались и внутри них не образовывался неприятный запах.

В бюджетных моделях боксерских перчаток, в которых защитный наполнитель впитывает влагу, для дополнительного осушения перчатки можно использовать смятые газеты или мешочки с силикагелем. Для избавления от неприятного запаха в таких случаях самый простой и легкий способ использовать дезодорант для обуви.

Еще один важный момент — никогда не стирайте кожаную экипировку в стиральной машинке. Это не кроссовки, после машинной стирки печати или шлем придут в негодность.

Спортивные снаряды, применяемые на занятиях боксом.

Перчатки. Они защищают кисти рук от травм на тренировках и в поединках, а также смягчают удары. Они могут быть спортивными и боевыми. Вторые также разделяются на виды для тренировок и первенств.

Отличия между такими изделиями отражаются в их массе и конструкции. Версии для турниров весят 8 или 10 унций. Первый вариант применяется на международных встречах. Второй — в пределах России. Тренировочные перчатки имеют такие весовые вариации: 12, 14 и 16 унций.

Спортивные изделия создаются из кожи или её комбинации с тканью. Первые выкраиваются из одежного шеврета. Внутренняя сторона имеет бязевую подкладку, которая отделяется от верхней стороны слоев из конского волоса.

Также есть комбинированные изделия. У них есть две стороны:

- Тыльная. Для её создания применяется плотная палаточная или башмачная ткань. Она оснащена накладкой из кожи.

- Ладонная. В ней устроен кожаный жгут.

Внутри имеется мешочек, наполненный ватой, либо волосом. Он смягчает удар.

Снарядные изделия могут иметь номера: 1, 2 и 3.

Для изготовления боевых версий применяется одежный шеврет или лайка. У них более плотная прослойка.

Шлем (маска). Уберегает уши и брови от атак. У неё есть ремни, закрепляющиеся под подбородком, резинка на голове и шнуровка на затылке.

Материал изделия – кожа. Для выкройки верхней стороны применяется одежный шеврет, для подкладки – кожа. Эти зоны отделяются конским волосом.

Номерные вариации маски: 54, 56, 57, 58 и 59. Каждый номер соответствует её внутреннему диаметру, отражённому в сантиметрах.

Капы. Защищают зубы и челюсти. Они смягчают пропущенные удары и снижают риск сотрясения мозга. Они могут быть статичными и термопластичными. Первые имеют строгий неизменяемый формат. Вторые размягчаются и принимают форму определённой челюсти с учётом её специфик. Этот вид широко распространён среди профессионалов.

Бинты. Защищают кисти рук, фаланги и сухожилия от травм. Чем интенсивнее тренировки, и выше уровень бойца и соревнований, тем длиннее используются изделия, например – 4 – 6 м.

Любители применяют версии на 3-4 м, новички – от 2 до 3 м.

На начальном уровне обычно используют хлопковые изделия. По мере развития предпочтение отдаётся эластичным аналогам.

Есть и облегчённая вариация – бинты-перчатки. Они серьёзно экономят время, которое обычно уходит на обматывание, но защищают в основном атаковую зону кулака. Они особо популярны среди новичков.

Оборудование.

В этот список не включены вспомогательные элементы, такие как гантели, гири и штанги. Они помогают развивать нужные навыки. Но не являются сугубо боксёрскими атрибутами.

В данный перечень вошли: груши, мячи, мешки и лапы.

Боксёрские груши – спортивные снаряды, помогающие отрабатывать правильные удары и комбинации. Могут быть пневматическими и насыпными.

Первые подвешивают к специальному постаменту. Под ударом снаряд ударяет об него и движется по маятниковому вектору.

Составляющие изделия: кожаная крышка, петля, резиновая камера внутри. Версии параметров такой груши следующие (в см.):

- длина – 35,
- длина элементов камеры – 30,
- ширина – 10,
- предельная окружность по поперечному вектору – 79.

Насыпной снаряд используется для оттачивания мощных атак снизу. Он подвешивается к потолку на уровне подбородка потенциального оппонента.

Материал крышки: плотная и очень прочная ткань, например яловка. Здесь устроена подкладка.

Мешок заполняется любым приемлемым материалом: резиновой стружкой, опилками, песком, тканевыми кусками, или их комбинациями.

Шаблонная длина груши – 40 см. Предельный диаметр поперёк – 70 см.

Малый мяч. Благодаря ему отрабатываются точные удары. Он создан из кожи. Внутри есть мягкая набивка, снаружи – петелька для подвешивания.

Материал крышки – хромовый опоек, выросток или белый шевро. Для создания внутренней набивки используется оленья шерсть или конский волос.

Диаметр изделия: 20-22 см, масса – 60 г.

Мешки. Необходимы для оттачивания мощных атак по корпусу оппонента. Они могут иметь форму цилиндра или конуса.

Боксерский ринг. Это площадка, ограниченная канатами и предназначенная для проведения боёв.

В него входят такие элементы:

1. Стальные стойки – 4 штуки. Наружный диаметр – 5 см. Длина – 1,4 м. У них есть два крюка для п.2, три крюка для п.3. Благодаря чему канаты удерживаются от поверхности на высоте 0,4, 0,8 и 1,3 м.
2. Растяжки (8 штук). Они крепят п.1 к полу. Они включают в себя стальной пруток с петлей, талреп с парой болтов, отрезок цепи и две пластины с крюками, входящих в пол
3. Оттяжки для канатов (их 12). Состав: ременное кольцо, талреп и отрезок сварной цепи. Кольцо захватывает канат и крепит его к цепи.
4. Угловые мешки (4). В них находится прослойка конского волоса. Их главные функции – защита боксёров от травм при ведении боя в углу. Мешки крепятся к канатам ремешками.
5. Настил из войлока. Это специальный ковёр с минимальной плотностью 2 см. На него стелется п.6
6. Брезентовое покрывало.
7. Канаты (их 3). Для их создания применены пеньковые трёхпрядные тросы плотность 3-4 см. Они задают метраж площадки: 5 x 5 или 6 x 6.

1.3. Требования техники безопасности на тренировочном занятии

Перед занятием необходимо:

- одеть соответствующую одежду и обувь;
- внимательно прослушать инструктаж тренера о выполнении физических нагрузок;
- во время занятий необходимо: следить за тем, чтобы во время прыжков или бега не было посторонних предметов на дорожках, а также нельзя использовать неисправный или вовсе поломанный инвентарь, находиться на территории, где занимаются метанием - это может быть травмоопасно;
- соблюдать правила пожарной безопасности, правила поведения на спортивных площадках, и в других местах активности;
- выполнять задания в порядке, заданным тренером;
- как можно скорее сообщить тренеру при возникновении нестандартной ситуации, ЧП (например, травмы или пожара), не паниковать и следовать указаниям тренера;
- выполнять задания нужно, следуя разрешениям тренера;
- выполнять задание необходимо с максимальной осторожностью; не останавливаться слишком резко, это может спровоцировать ушибы как у того, кто останавливается, так и у последующих спортсменов;
- выполнять задание «прыжки» стоит на ровной, плотной, желательна шершавой поверхности, приземляться на руки нельзя, также нельзя делать упражнения в закрытом прыжковом секторе;
- перед тем, как выполнять задание «метание», важно посмотреть, нет ли кого-то в данном секторе;
- снаряды для метания нужно отдавать друг другу из рук в руки или катить; бросать запрещается; если снаряд намок или просто влажный, необходимо вытереть его насухо, чтобы избежать случайных травм;
- снаряды после занятий необходимо: собрать и положить на место;
- не нарушать правила поведения в раздевалке;
- при плохом самочувствии уведомить тренера, сходить в медпункт;

Бег на большие дистанции может обратиться сильной нагрузкой на организм и вызвать недомогание. Поэтому важно начинать с малого и не слишком истощать свое тело; Чтобы не было неприятностей, необходимо давать организму определенную подготовку: сбалансировано питаться и хорошо спать;

При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности необходимо увеличивать время, отведенное на разминку перед выполнением упражнений (разминка должна быть более интенсивной).

Во время проведения занятий по метанию нельзя находиться в зоне броска, пересекать эту зону. Находясь вблизи зоны метания, нельзя поворачиваться спиной к направлению полета объекта метания.

Запрещается оставлять без присмотра спортивный инвентарь, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на занятии.

Важным элементом является обувь. Она не должна давить, но и не должна быть большой. Обувь спортсменов должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающую ногу и не стеснять кровообращения.

1.4. Меры обеспечения безопасности во время соревнований

1. На объектах спорта зрители спортивно-массового мероприятия (далее — мероприятия) имеют право:

1.1. Входить на территорию объекта спорта при наличии билетов, приглашений или документов (аккредитации) установленного образца, дающих право на вход до и во время мероприятия (время начала прохода зрителей на объект спорта определяется совместным решением организатора мероприятия, собственника и (или) организатора объекта спорта и правоохранительных органов).

1.2. Пользоваться всеми услугами, предоставляемыми организаторами мероприятия и собственником (арендатором) объекта спорта.

1.3. Поддерживать участников мероприятия стоя, если при этом нет возражений со стороны других зрителей, а также при неблагоприятных погодных условиях, не вставая на сидения.

1.4. Объединения зрителей вправе обращаться в физкультурно-спортивные организации, участвующие в мероприятии, с ходатайством о проносе на объекты спорта и использовании средств поддержки участников мероприятия (баннеры, большие флаги и т.п.) (далее — средства поддержки участников).

2. Использование средств поддержки участников мероприятия осуществляется в следующем порядке:

2.1. Физкультурно-спортивной организацией, на каждое средство поддержки участников мероприятия (баннеры, плакаты, большие флаги, мегафоны и т.п.), должно быть назначено лицо из числа болельщиков, ответственное за его использование, удостоверившее свою личность.

2.2. Количество, содержание и места размещения средств поддержки участников определяются организатором мероприятия.

2.3. Средства поддержки должны удовлетворять следующим требованиям:

2.3.1. Быть изготовлены из слабогорючих малоопасных материалов;

2.3.2. Не содержать надписей политического, экстремистского, провокационного или рекламного характера.

2.3.3. Размещаться в секторах трибун объекта спорта, свободных от зрителей, или в иных местах, на которых не будут мешать просмотру мероприятия другими зрителями.

2.3.4. Не позднее, чем за 14 дней до начала мероприятия объединение зрителей имеет право подать организаторам мероприятия письменную заявку на размещение на объекте спорта, средств поддержки, удовлетворяющих условиям п.п. 2.1.–2.3. настоящих правил, на календарный период проведения данного вида спорта.

3. Зрители обязаны:

3.1. Находясь на объекте спорта и прилегающей к нему территории, соблюдать общественный порядок и общепринятые нормы поведения.

3.2. Вести себя уважительно по отношению к другим зрителям и участникам мероприятия, обслуживающему персоналу, лицам, ответственным за соблюдение порядка, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.

3.3. Предъявлять представителям собственника и (или) арендатора объекта спорта и сотрудникам правоохранительных органов балеты, приглашения или документы (аккредитации) установленного образца, дающие право прохода на мероприятие, а также пропуска на въезд автотранспорта на территорию и занимать места, указанные в приобретенных билетах или документах их заменяющих.

3.4. Сдавать в камеру хранения объекта спорта громоздкие и (или) запрещенные к проносу на территорию объекта спорта предметы. Под громоздким предметом для целей настоящих правил считается любой объект, размеры которого превышают 25см X 25см X 25см, кроме барабанов, указанных в подпунктах 2.1.–2.3. настоящих правил.

3.5. Выполнять законные распоряжения представителей собственника и (или) арендатора объекта спорта и правоохранительных органов.

3.6. Сообщать организаторам мероприятия, представителям собственника и (или) арендатора объекта спорта и сотрудникам правоохранительных органов о случаях обнаружения подозрительных предметов, вещей и случаях возникновения задымления или пожара.

3.7. При получении информации об эвакуации действовать согласно плану эвакуации или в соответствии с указаниями организаторов физкультурного мероприятия или спортивного мероприятия, представителей собственника и (или) арендатора объекта спорта, сотрудников органов внутренних дел или МЧС России, ответственных за обеспечение правопорядка и пожарную безопасность на спортивном объекте, соблюдая спокойствие и не создавая паники.

4. НЕ ДОПУСКАЮТСЯ:

4.1. Курение в местах объекта спорта, где это запрещено организаторами мероприятия, собственником и (или) арендатором объекта спорта.

4.2. Бросание предметов или жидкостей любого рода, в направлении участников, зрителей, других лиц, а также в направлении спортивной арены или на саму спортивную арену.

4.3. Использование пиротехнических изделий независимо от вида и назначения, открытого огня.

4.4. Действия, создающие угрозу жизни, здоровью или безопасности себе и другим лицам.

4.5. Нахождение на строениях, не предназначенных для общественного пользования (фасады, заборы, стены, ограждения, барьеры, столбы освещения, платформы телевизионных камер, деревья, крыши и т.п.).

4.6. Проникновение на спортивную арену или территорию, к ней прилегающую, зоны, не обозначенные в билете зрителя (технические помещения, зоны VIP и СМИ и т.д.).

4.7. Создание помех движению в зонах объекта спорта, предназначенных для эвакуации, в том числе проходах, выходах и входах, как основных, так и запасных.

4.8. Нанесение надписей и рисунков на конструкциях, строениях, сооружениях, расположенных на территории объекта спорта, а также размещение возле них посторонних предметов без соответствующего разрешения организаторов физкультурного мероприятия или спортивного мероприятия, собственников (арендаторов) объекта спорта.

4.9. Проход на мероприятия с животными и птицами, кроме как с собаками поводьями в намордниках.

4.10. Расположение на сидениях стоя в зонах для зрителей, если это создает помехи другим зрителям.

4.11. Пронос на территорию объекта спорта и использование зрителями:

- оружия любого типа;
- предметов, которые могут быть использованы в качестве оружия, колющих, режущих, метательных, в том числе зонтов типа «трость», шлемов и других громоздких предметов, за исключением барабанов в количестве не более трех единиц на трибуну и с учетом требований настоящих правил;
- бутылок, чашек, кувшинов или банок, в том числе консервных, равно как и прочих предметов из полиэфира, стекла или любого другого хрупкого, бьющегося или, наоборот, слишком твердого материала, а также упаковок ТЕТРАПАК;
- алкогольных напитков любого рода, наркотических и токсических веществ или стимуляторов;
- пропагандистских материалов экстремистского характера;
- газовых баллонов, горючих веществ (за исключением спичек, карманных зажигалок, сигарет), красителей или резервуаров, содержащих вещества, опасные для здоровья, а также легковоспламеняющихся и горючих жидкостей;
- лазерных устройств.

Перечень предметов, запрещенных к проносу на объекты спорта (место проведения мероприятия) и Правила поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденные постановлением Правительства РФ от 16.12.2013 № 1156 (ред. от 30.01.14) размещены на сайте организатора мероприятия.

1.5. Техника безопасности и предотвращения травм при занятиях с использованием тренажеров и технических средств

Во время занятий общеподготовительными и специально-подготовительными упражнениями следует соблюдать правила техники безопасности. Большое значение имеет подготовка мест занятий, наличие подготовленного исправно спортивного оборудования и инвентаря. Спортивные площадки для занятий физическими упражнениями и подвижными играми должны быть расположены на расстоянии не менее 10м от учебных корпусов и других помещений. Покрытие площадок должно быть ровным, без камней и других предметов.

Особые требования к оборудованию спортивных залов. Пол зала должна быть равной, окрашены, что позволяет быстро проводить влажную уборку. В начале занятий пол должен быть не только чистая, но и сухая. На влажной поверхности можно поскользнуться, особенно в спортивных и подвижных играх, при беге и прыжках.

Для того, чтобы не было травматизма, нужно заниматься в обуви на резиновой подошве. Обувь на кожаной подошве скользкая даже на сухой поверхности.

Спортивное оборудование и снаряды должны быть не повреждены и соответствовать гигиеническим требованиям. При выполнении физических упражнений инвентарь должен находиться в закрепленном положении. Круг гимн. снарядов и под ними обязательно надо положить гимнастические маты. Во время падения или соскоков они предотвращают различным повреждениям.

Во время бега на короткие дистанции нельзя перебежать на соседнюю дорожку, это может привести к столкновению спортсменов. Все беговые соревнования проводят при движения в одном направлении.

В прыжках надо четко придерживаться очереди выполнения. Особой осторожности требует метанию. Нельзя находиться в местах приземления мяча, гранаты. Категорически запрещается на всех занятиях нарушать дисциплину, выполнять упражнения без разрешения тренера.

2. АНТИДОПИНГОВЫЕ ПРАВИЛА

2.1. Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга

Допинг (англ. doping, от англ. dope — «дурь», «дурманящее средство») — спортивный термин, обозначающий принятие любых веществ природного или синтетического происхождения с целью добиться улучшения спортивных результатов. Такие вещества могут резко поднимать на короткое время активность нервной и эндокринной систем, мышечную силу или даже стимулировать синтез мышечных белков после воздействия нагрузок на мышцы (например, стероиды). Огромное количество лекарственных средств имеют статус запрещённых для спортсменов. Современная концепция в области борьбы с допингом в спорте высших достижений приведена во Всемирном антидопинговом кодексе ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство, учреждённое по инициативе Международного олимпийского комитета - МОК). Каждый год ВАДА издаёт обновленный список запрещенных препаратов для спортсменов и новые версии следующих стандартов: «Международный стандарт для лабораторий», «Международный стандарт для тестирований» и «Международный стандарт для оформления терапевтических исключений»

Сегодня принято считать, что употребление допинга — это сознательный приём вещества, излишнего для нормального функционирующего организма спортсмена, либо чрезмерной дозы лекарства с единственной целью — искусственно усилить физическую активность и выносливость на время спортивных соревнований.

В настоящее время к допинговым средствам относят препараты следующих пяти групп:

- стимуляторы (стимуляторы центральной нервной системы, симпатомиметики, анальгетики);
- наркотики (наркотические анальгетики);
- анаболические стероиды и другие гормональные анаболизирующие средства;
- бета-блокаторы;
- диуретики.

К допинговым методам относятся:

- кровяной допинг;
- фармакологические, химические и механические манипуляции с биологическими жидкостями (маскирующие средства, добавление ароматических соединений в пробы мочи, катетеризация, подмена проб, подавление выделения мочи почками).

Существует также четыре класса соединений, подлежащих ограничениям, даже при их приеме с лечебными целями:

- алкоголь (настойки на основе этилового спирта).
- марихуана;
- средства местной анестезии;
- кортикостероиды.

Стимуляторы

Амфетамины, эфедрин, кокаин, экстази, сальбутамол, кофеин

Вещества, которые искусственно активируют центральную нервную систему и/или регулируют выработку организмом адриналина

Допинг-эффект

Повышают общий тонус организма, снимают усталость, поднимают соревновательный дух и агрессивность, помогают в потере веса (подавляют аппетит). Эффективны в видах спорта, требующих выносливости: велоспорте, беге на длинные дистанции.

Побочный эффект

Повышают давление, вызывают привыкание, обезвоживание, проблемы с терморегуляцией, аритмию, повышают риск инсульта и сердечного приступа.

Легко ли выявить в организме: легко, если допинг принят недавно.

Наркотические анальгетики

Морфин, метадон, героин, петидин

Самая сильнодействующая разновидность болеутоляющих средств.

Допинг-эффект

Повышают болевой порог и позволяют тренироваться дольше и более интенсивно. Снижают или полностью устраняют боль, и спортсмены могут продолжать тренировку или состязание, несмотря на травмы и болезни. Применяются в плавании, беге на длинные дистанции, многоборье, лыжном спорте.

Побочный эффект

Повышают риск усугубить травму, вызывают привыкание, потерю концентрации и координации, сонливость, тошноту, обмороки, кому.

Легко ли выявить в организме: легко, в течение трёх месяцев после принятия.

Анаболики

Нандролон, тетрагидрогестрилон, станозолол, андростенедион

Препараты, действие которых аналогично мужскому гормону тестостерону.

Допинг-эффект

Увеличивают мускульную массу, силу и выносливость. Повышают агрессивность и чувство соперничества. Позволяют тренироваться дольше и интенсивнее.

Побочный эффект

Для мужчин: повреждение почек, бесплодие и импотенция.

Для женщин: развитие мужских черт, бесплодие.

Легко ли выявить в организме: легко, в течение полугода после принятия.

Диуретики

Ацетазоламид, хлорталидон, триамтерин

Препараты, позволяющие выводить из тела жидкость.

Допинг-эффект

Чтобы быстро потерять вес (в видах спорта, где существуют весовые категории) и замаскировать применение других запрещенных препаратов: благодаря мочегонному эффекту, химические препараты быстрее выводятся из организма. Применяются в борьбе, плавании, гимнастике, велоспорте.

Побочный эффект

Обезвоживание, нарушение обмена веществ, головокружение, судороги, головные боли, тошнота, пониженное давление, повреждение почек.

Легко ли выявить в организме: легко, если провести соответствующий тест.

Пептидные гормоны и их аналоги

Гормоны роста, эритропоэтин

Вещества, производимые организмом для контроля таких функций, как рост, выработка красных кровяных телец и чувство боли.

Допинг-эффект

Гормон роста вызывает рост мышечной массы и силы, упрочнение сухожилий и связок, помогает быстро восстановиться после травм и тренировок. Эритропоэтин вызывает увеличение выработки эритроцитов, повышает выносливость. Применяется в гребле, лёгкой атлетике, велоспорте.

Побочный эффект

Гормоны роста: акромегалия, сердечная недостаточность, диабет.

Эритропоэтин: сгущение крови, тромбы, инфаркт, инсульт.

Легко ли выявить в организме: самый трудно выявляемый вид допинга.

Допинг крови

Введение донорских эритроцитов или собственной крови, законсервированной за два-три месяца до соревнований - кровь вливают обратно, когда организм уже компенсировал недостаток.

Допинг-эффект

Чем выше способность крови усваивать кислород, тем спортсмен выносливее. Подобный способ особенно эффективен для бегунов на длинные дистанции, велосипедистов и пловцов.

Побочный эффект

Сгущение крови, перегрузка системы кровообращения.

Легко ли выявить в организме: если введена собственная кровь, выявить это практически невозможно.

Бета-блокаторы

Ацебутолол, алпренолол, атенолол и др.

Вещества, понижающие частоту сердцебиения. Действие этих препаратов особенно выражено во время болезней, стрессов и тренировок.

Допинг-эффект

Спортсмены могут использовать бета-блокаторы для уменьшения частоты сердцебиения и дрожания рук в тех видах спорта, где решающими факторами являются точность и твердость рук (например, стрельба, в том числе из лука, прыжки в воду).

Побочный эффект

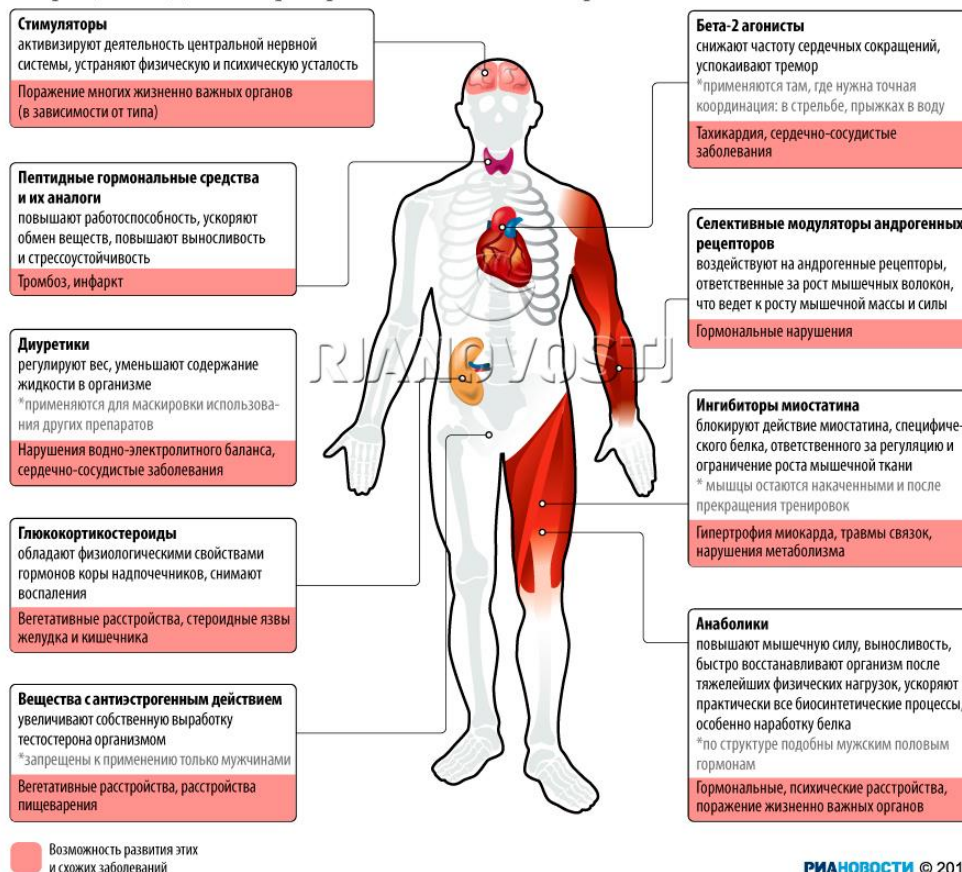
Пониженное давление и уровень сердцебиения, чувство усталости и снижение выносливости, сужение кровеносных сосудов в руках и ногах, сердечная недостаточность, депрессия, нарушение сна, половая дисфункция.

Допинг-препараты в спорте: классификация и воздействие

Запрещенные к применению в спорте лекарственные средства, позволяющие увеличить резервные возможности спортсмена

Слово «допинг» происходит от английского «dope» – «давать наркотик»

Запрещенные допинг-препараты и их влияние на организм человека



РИА НОВОСТИ © 2010

2.2. Биологически активные добавки

Биологически активные добавки (БАД) - биологически активные вещества и их композиции, предназначенные для непосредственного приёма с пищей или введения в состав пищевых продуктов.

Юридически, БАД относятся к пище, лекарственными средствами не являются. БАД это форма регистрации, как и лекарства. Одни и те же вещества могут быть зарегистрированы и как БАД, и как лекарства. БАД используются как дополнительный источник биологически активных веществ (пищевых волокон, витаминов, минеральных веществ, аминокислот) для ликвидации их дефицита и оптимизации рациона.

Стандартов производства БАДов не существует. Контроль их качества заключается лишь в оценке их безопасности как пищевых продуктов. Клинических испытаний БАДы не проходят. В России нет цельной системы и нормативной базы регулирования в сфере оборота БАД. В результате БАД стали объектом бесконтрольной коммерческой деятельности с недобросовестной и агрессивной рекламой. Сегодня многие БАДы рекламируются как лекарства, на самом деле ими не являясь. Коммерческие фирмы нередко производят БАД кустарным способом. Толкование термина «БАД» стало двусмысленным как среди потребителей, так и среди медицинского персонала, это зачастую приводит к серьёзным заблуждениям и неправильным действиям. На этикетках БАД часто написаны ложные сведения об их составе и/или эффекте их применения.

Каждый год тысячи проб оказываются положительными (то есть содержащими запрещенные субстанции), и достаточно часто причиной проваленных тестов бывает не злой умысел, а банальные невнимательность и безответственность спортсмена и его персонала – речь идет о применении спортивного питания и биологических активных добавок (БАДов).

Как же могут возникнуть проблемы при применении, казалось бы, обычного спортивного питания, которое «все пьют»?

Варианта всего два: или не все субстанции указаны на этикетке или на этикетке указан неизвестный спортсмену или врачу синоним запрещенной субстанции.

К примеру, известно много случаев, в том числе на Олимпийских играх, когда спортсмены сдавали положительные допинг-пробы, содержащие запрещенный стимулятор метилгексанами́н (МНА). Этот стимулятор также известен под названием «диметилпентиламин» (DMAA), экстракт корня герани или масло герани. Именно эти названия часто указывают на этикетке БАДа, в то время как присутствие в нем метилгексанамина не указывается, несмотря на то, что именно это название субстанции отражено в Запрещенном списке.

Третий вариант, при котором на этикетке указана запрещенная субстанция, но спортсмен или врач этого не знали, рассматриваться всерьез не должен – это явный непрофессионализм и халатность, и санкции к таким людям должны быть максимально серьезными.

До 25% продуктов для спортивного питания и биологически активных добавок содержат субстанции, не указанные на этикетке. Не указанные на этикетке субстанции могут относиться к запрещенным к применению в спорте! **ВАЖНО!**

Именно поэтому ВАДА и РУСАДА против применения БАДов и спортивного питания профессиональными спортсменами и никогда не дают консультаций по их составу. Прием БАДов и спортивного питания может привести к неблагоприятному результату анализа допинг-пробы. Надо помнить, что далеко не всегда на этикетке указана полная/достоверная информация о составе продукта и становится очень трудно понять, содержит ли тот или иной БАД запрещенные вещества.

При этом полностью обойтись без применения спортивного питания и БАДов достаточно сложно, и большинство спортсменов их применяет. Но необходимо помнить, что только спортсмен несет ответственность за все, что попадает в его организм!

Во избежание непреднамеренного попадания в организм спортсмена запрещенного препарата каждый из продуктов необходимо проверять на соответствие антидопинговым правилам и помнить, что у одного и того же запрещенного вещества могут быть разные названия.

Особенно следует быть осторожными с биологическими активными добавками, предназначенными для увеличения энергии, объемов и силы мышц, для потери веса и усиления либидо, так как они могут содержать различные стимуляторы, диуретики, гормоны и анаболические агенты. Например, кленбутерол можно также обнаружить в некоторых БАД и препаратах для снижения массы тела.

Энергетические добавки, или так называемые «предтренировочные комплексы», часто содержат запрещенные стимуляторы.

Необходимо обращать внимание на присутствие в составе некоторых БАД компонента с большим количеством цифр или фразу, например, «уникальная запатентованная матрица» или «запатентованная смесь».

Производители часто используют селективные модуляторы рецепторов андрогенов (SARMs), такие как андарин и остарин, в своих препаратах, зачастую не указывая данные субстанции на этикетке или указывая другие названия. Существует множество примеров, когда препараты, продаваемые как БАД, содержали один или более анаболических агентов.

Некоторые БАД, которые, по утверждению производителя, являются «натуральным» мочегонным средством, могут содержать необозначенные на этикетке диуретики.

Как же профессиональному спортсмену обезопасить себя? Риск при применения БАДов и спортивного питания можно свести к минимуму, если следовать следующим правилам:

1. При наличии возможности обращаться за лечением только во врачебно-физкультурные диспансеры по месту жительства, а не в обычные поликлиники.
2. Сообщать о всех назначениях врачу команды (если он есть).
3. Самостоятельно проверять все применяемые лекарственные средства, спортивное питание и БАДы на сайте list.rusada.ru и в мобильном приложении «антидопинг про».
4. Необходимо проверять каждый из компонентов БАДа на соответствие антидопинговым правилам.
5. Не приобретать спортивное питание и БАДы компаний, имеющих в ассортименте продукты, запрещенные антидопинговым законодательством.
6. Помнить, что часто на этикетке спортивного питания указываются не все содержащиеся в нем субстанции.
7. Не курить кальян и не употреблять экзотические чаи: там могут содержаться психостимуляторы.
8. Помнить, что каждый шестой препарат в обычной аптеке является запрещенным для спортсмена.
9. Быть особенно осторожным с лекарствами, купленными за рубежом, – зачастую состав препаратов с одним и тем же названием различается.
10. Помнить, что ряд запрещенных субстанций имеют множество коммерческих названий.
11. Регулярно читать актуальный запрещенный список на сайте rusada.ru.
12. Ни в коем случае не пользоваться средствами для сгонки веса: часто они содержат запрещенные диуретики и психостимуляторы, не указанные на этикетке.
13. Пройти онлайн курс РУСАДА на платформе trigonal.net. Российским антидопинговым агентством запущено бесплатное приложение «Антидопинг ПРО» для Android и IOS, позволяющее быстро и удобно проверить лекарственные средства, биологически активные добавки, витаминные комплексы и продукты спортивного питания на наличие в них субстанций, запрещенных WADA.

2.3. Всемирный антидопинговый кодекс. Международные антидопинговые правила

Всемирный антидопинговый кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем координации основных элементов этой борьбы. Для достижения эффективного взаимодействия в тех вопросах, в которых требуется единообразие, Кодекс содержит достаточно конкретные положения, в то же время он достаточно универсален в тех случаях, когда требуется гибкий подход к вопросам применения на практике принципов борьбы с допингом. Кодекс разработан с учетом принципов пропорциональности и прав человека.

Всемирная антидопинговая программа включает в себя все компоненты, необходимые для обеспечения оптимальной гармонизации и внедрения лучших методов организации в международных и национальных антидопинговых программах. Ее основными компонентами являются:

1-й уровень: Кодекс

2-й уровень: Международные стандарты и Технические документы

3-й уровень: Модели лучших практик и Руководства

Цели Всемирного антидопингового Кодекса и Всемирной антидопинговой программы состоят в следующем:

- защищать фундаментальное право Спортсменов участвовать в соревнованиях, свободных от допинга, и таким образом пропагандировать здоровье, справедливость и равенство для всех Спортсменов в мире;

- обеспечивать создание согласованных, скоординированных и эффективных антидопинговых программ как на международном, так и на национальном уровнях в отношении профилактики допинга, включая следующее:

Образование - повышение осведомленности, информирование, общение, воспитание ценностей, развитие жизненных навыков и способности принимать решения для предотвращения преднамеренных и непреднамеренных нарушений антидопинговых правил.

Сдерживание - переориентирование потенциальных нарушителей антидопинговых правил путем обеспечения применения устойчивых правил и санкций, а также их важности для всех заинтересованных сторон.

Обнаружение - эффективная система Тестирования и проведения Расследований не только усиливает сдерживающий эффект, но также действенна в рамках защиты чистых Спортсменов и духа спорта, выявляя тех, кто совершает нарушения антидопинговых правил, и в то же время помогая воспрепятствовать применению допинга.

Обеспечение исполнения - вынесение решения и наказание Лиц, признанных виновными в нарушении антидопинговых правил.

Верховенство закона - обеспечение согласия всех соответствующих заинтересованных сторон придерживаться положений Кодекса и Международных стандартов, а также уважение к Кодексу, Международным стандартам, принципам пропорциональности и правам человека в части мер, принимаемых в рамках их антидопинговых программ.

Международные стандарты для различных технических и операционных областей антидопинговых программ исторически разрабатывались и будут разрабатываться после консультаций с Подписавшимися сторонами и правительствами и утверждаться ВАДА.

Международные стандарты созданы с целью гармонизации деятельности Антидопинговых организаций, ответственных за конкретные технические и операционные компоненты антидопинговых программ. Строгое соблюдение Международных стандартов обязательно для обеспечения соответствия Кодексу. Международные стандарты могут периодически пересматриваться Исполнительным комитетом ВАДА после разумных консультаций с Подписавшимися сторонами, правительствами и другими соответствующими заинтересованными сторонами. Международные стандарты и все

изменения в них публикуются на сайте ВАДА и вступают в силу в срок, указанный в Международном стандарте или пересмотренном документе.

Исполнительным комитетом ВАДА могут периодически приниматься и публиковаться Технические документы, относящиеся к обязательным техническим требованиям по внедрению Международного стандарта. Строгое соблюдение Технических документов обязательно для обеспечения соответствия Кодексу. Если сроки внедрения нового или пересмотренного Технического документа это позволяют, Исполнительный комитет ВАДА предусмотрит проведение разумных консультаций с Подписавшимися сторонами, правительствами и другими соответствующими заинтересованными сторонами. Технические документы вступают в силу незамедлительно после публикации на сайте ВАДА, если не указана более поздняя дата.

Модели лучших практик и руководства исторически разрабатывались и будут разрабатываться на основе Кодекса и Международных стандартов - в качестве примера возможных решений в различных сферах борьбы с допингом. Эти модели и руководства рекомендованы ВАДА и доступны для Подписавшихся сторон и других соответствующих заинтересованных сторон, но не являются обязательными для использования. Помимо предоставления образцов антидопинговой документации, ВАДА также организует тренинги для Подписавшихся сторон.

Антидопинговые программы основаны на неотъемлемых ценностях спорта. Эту неотъемлемую ценность часто называют «духом спорта» - этическое стремление к достижению человеком высокого мастерства благодаря совершенствованию природных талантов каждого Спортсмена. Антидопинговые программы направлены на защиту здоровья Спортсменов и предоставление Спортсменам возможности стремиться к достижению высокого мастерства без использования Запрещенных субстанций и Методов.

Антидопинговые программы направлены на поддержание целостности спорта в части уважения к правилам, соперникам, честной борьбе, равным условиям и ценности чистого спорта для мира. Дух спорта - это прославление человеческого духа, тела и разума. Он является сущностью олимпийского движения и отражается в ценностях, которые мы находим в самом спорте и через участие в нем, в числе которых:

- здоровье;
- этика, игра по правилам и честность;
- права Спортсменов, изложенные в Кодексе;
- высочайший уровень выступлений;
- характер и образование
- удовольствие и радость;
- командный дух;
- преданность и приверженность обязательствам;
- уважение к правилам и законам;
- уважение к себе и к другим Участникам соревнований;
- мужество;
- общность и солидарность.

Дух спорта выражается в честной игре. Допинг в корне противоречит духу спорта.

2.4. Антидопинговый контроль в спорте

Согласно определению Всемирного антидопингового кодекса, понятие допинг-контроль включает в себя «все стадии и процессы, начиная с планирования тестирования и заканчивая окончательным решением по апелляции и приведением в исполнение последствий нарушения, включая все промежуточные стадии и процессы, в том числе тестирование, расследования, предоставление информации о местонахождении, разрешение на терапевтическое использование, отбор и обращение с пробами, лабораторный анализ, обработку результатов, а также расследования и разбирательства, связанные с

нарушениями статьи 10.14 (статус в период дисквалификации или временного отстранения)»).

Проведение допинг-контроля назначается медицинской комиссией МОК или НОК и осуществляется только аккредитованной ими лабораторией. Процедура контроля должна соответствовать всем правилам медицинского кодекса НОК. Допинг-контролю подвергаются призеры соревнований или члены команды, избранные по жребию. После извещения о проверке на допинг спортсмен должен в течение часа явиться в пункт допинг-контроля и сдать пробу мочи. Отказ или неявка рассматриваются как применение допинга. Забор мочи или крови производится в присутствии представителя делегации и члена МК МОК; проба делится на две части - основную и контрольную, которые затем кодируются и отправляются в центр допинг-контроля. Код известен только представителю МК МОК или НОК. Спортсмен также заполняет декларацию, где указывает лекарства, которые он применял в течение трех последних дней. В центре допинг-контроля основная проба анализируется в присутствии допинганта. Проба делится на 4-5 образцов, каждый из которых определяется методами.

Возможны два подхода к определению образца: открытый, когда проводится осознанный поиск допинга, и закрытый, когда неизвестен объект исследования. Результаты анализа сообщаются в МК МОК не позднее чем через 24 часа после забора пробы мочи.

При получении положительных результатов проводится повторная контрольная проба с участием представителя МК МОК и спортсмена либо официального лица команды. Результаты оглашаются только после совпадения обоих образцов, медицинская комиссия применяет соответствующие санкции.

При установлении наличия допинга во время игр спортсмен дисквалифицируется, то есть отстраняется от дальнейшего участия в соревнованиях и все завоеванные медали и дипломы объявляются недействительными. За первое нарушение спортсмен дисквалифицируется на два года, а за повторное - пожизненно. Если обнаружены допинговые вещества, которые входят в состав лекарств (эфедрин, кофеин и их аналоги), при первом нарушении спортсмен дисквалифицируется на 3 месяца, при втором - на два года, а при третьем - пожизненно.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, ее метаболитов или маркеров в пробе, взятой у спортсмена
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам

2.5. Общероссийские антидопинговые правила. Ответственность спортсменов

Общероссийские антидопинговые правила (далее - Правила) разработаны в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее - Федеральный закон), а также с учетом положений Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19.10.2005 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 24, ст. 2835) и ратифицированной Федеральным законом от 27.12.2006 N 240-ФЗ "О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 1, ст. 3) (далее - Конвенция), Всемирного антидопингового кодекса 2021 года, утвержденного Всемирным антидопинговым агентством 07.11.2019 (далее - Кодекс), и международных стандартов Всемирного антидопингового агентства (далее - ВАДА).

Роль и ответственность спортсменов. Спортсмены обязаны:

- Знать и соблюдать настоящие Правила.
- В любое время быть доступными для взятия проб.
- Нести ответственность в контексте борьбы с допингом за то, что они употребляют в пищу и какие субстанции и методы используют.
- Информировать медицинский персонал об обязанности спортсменов не использовать запрещенные субстанции и не применять запрещенные методы, нести ответственность за то, чтобы любое получаемое ими медицинское обслуживание не нарушало антидопинговую политику в соответствии с Правилами.
- Информировать РУСАДА и международную федерацию о любом решении организации, не подписавшей Кодекс, о нарушении спортсменом антидопинговых правил в течение предыдущих десяти лет.
- Сотрудничать с антидопинговыми организациями при расследовании нарушений антидопинговых правил.
- Возместить РУСАДА расходы на проведение тестирования и анализа пробы в случае, если в ходе тестирования, проводимого в соответствии с пунктом 12.14.1 Правил, будет установлено нарушение антидопинговых правил.

Роль и ответственность персонала спортсмена. Персонал спортсмена обязан:

- Знать и соблюдать Правила.
- Сотрудничать с РУСАДА при реализации программ тестирования спортсменов.
- Использовать свое влияние на спортсмена, его взгляды и поведение с целью формирования атмосферы нетерпимости к допингу.
- Информировать РУСАДА и международную федерацию о любом решении организации, не подписавшей Кодекс, о нарушении персоналом спортсмена антидопинговых правил в течение предыдущих 10 лет.
- Сотрудничать с антидопинговыми организациями при расследовании нарушений антидопинговых правил.
- Не использовать какие-либо запрещенные субстанции или не применять запрещенные методы без уважительной причины.

Роль и ответственность иных лиц, на которых распространяется действие Правил:

- Знать и соблюдать Правила.
- Информировать РУСАДА и международную федерацию о любом решении организации, не подписавшей Кодекс, о нарушении персоналом спортсмена антидопинговых правил в течение предыдущих 10 лет.
- Сотрудничать с антидопинговыми организациями при расследовании нарушений антидопинговых правил.

2.6. Запрещенный список

Запрещенный список в соответствии с законодательством Российской Федерации утверждается федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

Запрещенные субстанции и запрещенные методы

Если в запрещенном списке и (или) в документах его изменяющих, не предусмотрено иное, то запрещенный список и (или) изменения, в соответствии с Правилами вступают в силу через три месяца после публикации ВАДА без каких-либо дополнительных действий со стороны РУСАДА. Запрещенный список, а также документы его изменяющие распространяются на всех спортсменов и иных лиц с даты вступления в силу без дополнительных формальностей.

Особые субстанции или особые методы

Все запрещенные субстанции являются "особыми" субстанциями, за исключением тех, которые указаны в запрещенном списке не в качестве "особых субстанций". Запрещенный метод не является "особым" методом, если только он не указан как "особый метод" в запрещенном списке.

Субстанции, вызывающие зависимость

К субстанциям, вызывающим зависимость, относятся запрещенные субстанции, указанные в запрещенном списке как субстанции, вызывающие зависимость, поскольку ими часто злоупотребляют в обществе вне рамок спорта.

Разрешение на терапевтическое использование (далее - ТИ)

Наличие запрещенной субстанции или ее метаболитов, или маркеров и (или) использование или попытка использования запрещенной субстанции или запрещенного метода, обладание или назначение или попытка назначения запрещенной субстанции или запрещенного метода не должны рассматриваться в качестве нарушения Правил, если они соответствуют условиям ТИ в соответствии с Международным стандартом по ТИ.

Спортсмены национального уровня, которым необходимо использовать запрещенную субстанцию или применять запрещенный метод в терапевтических целях, должны подать в РУСАДА запрос на ТИ в соответствии с процедурой, установленной РУСАДА и опубликованной на его сайте, в Комитет по ТИ, созданный РУСАДА. Запрос должен быть подан в возможно короткие сроки. Для тех субстанций, которые запрещены только в соревновательный период, спортсмен должен подать запрос на ТИ не позднее чем за 30 дней до планируемых следующих соревнований, кроме случаев неотложной помощи или исключительных случаев (как это предусмотрено в статье 5.3 Международного стандарта по ТИ). Комитет по ТИ рассматривает поданные запросы и принимает решение, может ли спортсмен использовать запрашиваемую запрещенную субстанцию или запрещенный метод в соответствии с положениями Международного стандарта по ТИ. ВАДА, соответствующие международная федерация и общероссийская спортивная федерация должны быть проинформированы о принятом решении в соответствии с Международным стандартом по ТИ.

Спортсмены, не являющиеся спортсменами международного уровня и спортсменами национального уровня, не обязаны подавать запрос на ТИ заранее и имеют право подать ретроактивные запросы на использование запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода в терапевтических целях в течение пяти рабочих дней после получения уведомления о неблагоприятном результате анализа. Данный срок может быть продлен по решению РУСАДА в случае, если спортсмен докажет наличие уважительных причин.

ТИ, выданное РУСАДА, действительно только на национальном уровне. Если спортсмен становится спортсменом международного уровня и ему надо принимать запрещенную субстанцию или запрещенный метод, то он должен предпринять следующее:

- Если у спортсмена уже есть выданное РУСАДА ТИ на запрашиваемую субстанцию или метод, - подать запрос в свою международную федерацию на признание ТИ в

соответствии со статьей 7 Международного стандарта по ТИ. Если выданное РУСАДА ТИ соответствует критериям, установленным в Международном стандарте по ТИ, оно будет признано международной федерацией действующим и для международного уровня.

Если международная федерация решает, что ТИ, выданное РУСАДА, не отвечает этим требованиям и отказывается его признавать, то международная федерация должна уведомить спортсмена международного уровня и РУСАДА незамедлительно с указанием оснований отказа.

В этом случае спортсмен международного уровня или РУСАДА имеют право в течение 21 дня с даты получения такого уведомления подать запрос в ВАДА о пересмотре решения. Если дело передается на рассмотрение ВАДА, то ТИ, выданное РУСАДА, будет считаться действительным для соревнований национального уровня и для целей внесоревновательного тестирования, но не для соревнований международного уровня вплоть до вынесения решения ВАДА. Если спортсмен или РУСАДА не воспользуются своим правом, то по истечении 21-дневного срока для подачи в ВАДА запроса о пересмотре выданное РУСАДА ТИ признается недействительным для любых целей.

- Если у спортсмена нет выданного РУСАДА ТИ на использование соответствующей субстанции или метода - подать запрос на выдачу ТИ напрямую в международную федерацию в соответствии с Международным стандартом по ТИ, как только возникнет такая необходимость. Если международная федерация отклонит заявку спортсмена, то она должна незамедлительно уведомить спортсмена с указанием причин отказа. Если международная федерация выдаст ТИ спортсмену, то она должна уведомить спортсмена и РУСАДА. Если РУСАДА посчитает, что ТИ, выданное международной федерацией не соответствует критериям, установленным в Международном стандарте по ТИ, РУСАДА имеет право в течение 21 дня с даты получения уведомления от международной федерации подать в ВАДА запрос о пересмотре. Если РУСАДА передает дело на рассмотрение ВАДА, то ТИ, выданное международной федерацией, будет считаться действующим для соревнований международного уровня и для целей внесоревновательного тестирования, но не для соревнований национального уровня вплоть до вынесения решения ВАДА. Если РУСАДА не воспользуется своим правом, то по истечении 21-дневного срока для подачи в ВАДА запроса о пересмотре, выданное международной федерацией ТИ признается действующим и для соревнований национального уровня.

Истечение срока действия, аннулирование, отзыв или отмена ТИ

ТИ, выданное в соответствии с Правилами:

а) автоматически прекращает свое действие по истечении срока действия, на который оно было выдано;

б) может быть отозвано Комитетом по ТИ, если впоследствии будет установлено, что ТИ не отвечает критериям, в соответствии с которыми оно было ранее выдано;

в) может быть отменено в результате пересмотра ВАДА или в ходе апелляции.

В указанных выше случаях спортсмен не может быть подвергнут каким-либо последствиям, установленным за нарушение Правил, за использование, обладание или назначение запрещенной субстанции или запрещенного метода, если они соответствовали условиям ТИ до даты истечения срока его действия, его аннулирования, отзыва или отмены.

Пересмотр и обжалование решений по ТИ.

Если РУСАДА отказывает в выдаче ТИ, то спортсмен может подать запрос в ВАДА о пересмотре решения или обжаловать его.

Решение международной федерации (или РУСАДА, если оно уполномочено международной федерацией рассматривать ТИ от имени этой федерации), касающееся ТИ, которое не было пересмотрено ВАДА или которое было пересмотрено ВАДА, но не было отменено, может быть обжаловано спортсменом и (или) РУСАДА исключительно в КАС.

Решение ВАДА отменить касающееся ТИ решение может быть обжаловано спортсменом, РУСАДА и (или) соответствующей международной федерацией исключительно в КАС.

Непринятие решения в течение разумного срока по надлежаще поданному запросу на выдачу ТИ должно рассматриваться как отказ в выдаче ТИ.

2.7. Санкции за нарушение антидопинговых правил

Санкции к отдельным лицам

1. Аннулирование результатов спортивного мероприятия, во время которого произошло нарушение Правил.
2. Дисквалификация за наличие, использование или попытку использования запрещенной субстанции или запрещенного метода, или обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом.
3. Дисквалификация за другие нарушения антидопинговых правил.
4. Отягчающие обстоятельства, которые могут увеличить срок дисквалификации.
5. Отмена срока дисквалификации в случаях отсутствия вины или халатности.
6. Сокращение срока дисквалификации на основании незначительной вины или халатности.
7. Отмена, сокращение или приостановление срока дисквалификации или других последствий по причинам, не связанным с виной.
8. Соглашения в ходе обработки результатов.
9. Многочисленными нарушениями признаются:
10. Аннулирование результатов спортивных соревнований после отбора проб или совершения нарушения Правил.
11. Конфискация денежных призов.
12. Финансовые последствия.
13. Начало срока дисквалификации.
14. Статус в течение срока дисквалификации или временного отстранения.
15. Опубликование санкции.

3. ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ. РОЛЬ И МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕСТВЕ. СОСТОЯНИЕ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА

3.1. Олимпизм как метафизика спорта

Олимпизм, олимпийское движение и Олимпийские игры - это важнейшие социальные явления в международной жизни.

Олимпизм - совокупность философских, морально-этических, педагогических и организационных принципов, основанных на общечеловеческих, культурных, гуманистических ценностях спорта.

К идеям и идеалам олимпизма относятся:

- использование спорта и спортивной деятельности в борьбе за мир и мирное сосуществование;
- дружба и сотрудничество спортсменов всех континентов и стран;
- гармоническое развитие личности;
- запрещение дискриминации по политическим, расовым, социальным, религиозным и другим мотивам;
- борьба с национализмом, космополитизмом, коммерциализацией и профессионализацией в спорте;
- стремление к постоянному укреплению гуманистических ценностей спорта в современном мире.

Олимпийское движение - это общественное движение, основанное на принципах, идеях и идеалах олимпизма, объединяющее в своих рядах организации и людей независимо

от их социального положения, политических и религиозных взглядов, расового происхождения, пола и возраста, способствующих развитию любительского спорта.

Главными целями олимпийского движения являются:

- всемирное распространение принципов, идей и идеалов олимпизма;
- содействие организации и развитию любительского спорта в противоположность профессиональному спорту, отличающемуся по своему характеру и сущности;
- воспитание молодежи с помощью спорта в духе взаимопонимания и дружбы;
- пропаганда спорта и возможностей его использования для физического, нравственного и эстетического воспитания молодежи;
- создание условий для реализации программы "Олимпийская солидарность";
- содействие подготовке и воспитанию спортивно-педагогических, научных и тренерских кадров, способствующих использованию спорта в гуманистических целях, обмену опытом между ними;
- подготовка и проведение раз в 4 года Олимпийских игр.

Международная олимпийская академия - специализированное учреждение по изучению и пропаганде идей олимпийского движения, теории и практики физического воспитания и спорта, действует под покровительством МОК и финансируется НОК Греции. Основана в 1961 г., в Олимпии. Президент академии - А. Царцанос.

Олимпийские игры - это комплексные международные соревнования спортсменов-олимпийцев, великий праздник молодежи мира. Игры объединяют сильнейших спортсменов всех стран в честных и равноправных соревнованиях. В Олимпийских играх должны находить свое выражение социальный, воспитательный, эстетический и моральный аспекты этого праздника. В них практически реализуются идеи и идеалы олимпизма, цели олимпийского движения.

Параолимпийские игры - соревнования инвалидов по специальной программе. Они проводятся сразу после Игр Олимпиады и зимних Олимпийских игр. Отечественные спортсмены, участвуя в Параолимпийских играх, с 1988 года восхищают весь мир своими исключительными возможностями. Непосредственно рекорды и победы в соревнованиях имеют ценность лишь тогда, когда соответствуют высоконравственному поведению спортсменов, а их судьи и тренеры отдают приоритет гуманистическим ценностям.

С позиций гуманизма, олимпийская система воззрений в содержании образования и воспитания наивысшей ценностью считает самого человека. Наиболее важные, фундаментальные ценности - это дружба и мир, взаимное уважение и взаимопонимание между народами, странами.

Современные олимпизм, олимпийское движение и Олимпийские игры представляют сложный процесс. В процессе их развития и совершенствования сталкиваются различные теории, взгляды и концепции на сущность, их настоящее и будущее.

Успех XI Олимпийского конгресса был предопределен отличным проведением Игр XXII Олимпиады в Москве, которые стали победой единства олимпийских рядов над силами, стремящимися ослабить олимпийское движение. После XI конгресса в олимпийском движении остался целый ряд проблем, осложняющих его нормальное развитие. К ним, в первую очередь, относятся проблемы коммерциализации и профессионализации в спорте, денационализации и расовой дискриминации, применения допинга и объективного судейства.

Острая борьба в олимпийском движении ведется и по вопросам олимпийской программы. Необоснованные попытки сокращения или увеличения олимпийских дисциплин могут привести к подрыву самой олимпийской идеи. Программа летних и зимних игр должна отражать уровень современной науки и техники, общий социальный прогресс общества. Она должна сохранять спортивную борьбу, красоту, эстетику, дружественную атмосферу. Необходимо, чтобы программа игр всегда соответствовала требованиям Олимпийской хартии и находилась в своего рода развитии. Она не должна отставать от достижений

современной цивилизации, степени развития того или иного вида спорта в странах и на континентах.

Предстоит совершенствование координации в деятельности МОК, НОК и МСФ (международных спортивных федераций). От согласованности их действий во многом зависит будущее олимпийских игр. Более действенным должно быть сотрудничество НОК с правительственными организациями, а МОК - с ЮНЕСКО и ООН.

Будущее олимпизма зависит во многом от того, с какой готовностью все государства, правительства и международная общественность станут помогать развитию олимпийского движения и неукоснительно выполнять основной принцип Олимпийской хартии: не допускать на Олимпийских играх никакой дискриминации по расовым, религиозным или политическим мотивам по отношению к странам или отдельным лицам.

3.2. Социокультурные процессы в современной России

Современная социокультурная ситуация у нас в стране отличается невероятной сложностью и противоречивостью. С одной стороны, кризисные явления в политической, экономической и социальной сферах жизни не могли не отразиться на состоянии культуры. С другой, - культура зачастую заявляет о себе как самостоятельная сила, оказывающая в ряде случаев решающее воздействие на всю атмосферу в обществе.

Изменения в Российском обществе породили в области культуры как положительные, так и отрицательные явления. При этом следует отметить, что противоречивость изменений в культуре проявляется подчас острее, болезненнее и несет большие последствия, чем в политике, экономике или социальных отношениях.

Современная социокультурная ситуация в России в первую очередь характеризуется **беспрецедентной степенью свободы**. Это проявляется в возможности обращаться к самым разным способам выражения в творчестве, самым разным сюжетам, что в условиях тоталитарного контроля за культурой было ранее весьма сложно.

Следует отметить, что наряду с этим народу и его культуре были возвращены имена авторов и их произведения, которые были вычеркнуты из истории искусства и литературы, память о которых была уничтожена в процессе фальсификации истории.

Мы вправе говорить, что сбылись надежды людей на духовное обновление и культурное раскрепощение. Однако и этот процесс не происходит безболезненно. Появилась еще одна, весьма противоречивая тенденция, характеризующая нынешнюю социокультурную ситуацию: возвращение народу одних имен деятелей культуры сопровождается одновременным изъятием из культурного обихода других, которые не «вписываются» в процесс демократических преобразований. Так, подвергается критике творческое наследие М. Горького, В. Маяковского, М. Шолохова, т.е. наиболее крупных представителей русской культуры советского периода. Как в 30-е годы большевики отлучали от культуры символистов, футуристов, акмеистов, так и сегодня подвергаются остракизму представители соцреализма. В таких условиях сложно говорить о свободе самовыражения художника, его праве выразить любые эстетические вкусы.

Современная социокультурная ситуация имеет еще одну важную черту: **расширяется база художественного творчества**, появляются новые организационные формы, возникают новые театры, ансамбли, ассоциации ученых, исследователей. Это позволяет выявлять потенциальные таланты и выводить их на орбиту культуры. То, что ранее было запрещено режимом легализовалось. Рок-культура, различные группы, ассоциации, движения, течения вышли из тени.

Произошел выход на авансцену всей общественной жизни массовой культуры. На арену культурной деятельности вышли те социальные группы, которые были сами воспитаны на массовой культуре и которые не признавались официальными кругами общества. Роль массовой в нынешней ситуации сводится прежде всего к потреблению и освоению свободного времени, занимательности и развлекательности.

Идет интенсивный процесс переориентации массовой культурной деятельности с публичных на домашние формы. Пространство современных квартир начинено предметами культуры и все более становится конкурентоспособным с публичными учреждениями. В связи с этим резко уменьшается посещаемость различных учреждений культуры.

В современных условиях для огромной массы людей возникает немало новых социокультурных проблем. Социальная незащищенность человека, атмосфера эмоциональной напряженности в обществе, отчуждение от привычной культурной Среды лишают внутренней стабильности, психологической защищенности. Это породило в нашем обществе новое явление, которое можно характеризовать как религиозное пробуждение или духовную революцию. Имеется в виду беспрецедентное обращение к религии как к единственному средству спасения от всех невзгод.

Наряду с обращением к традиционным религиям в обществе ширится волна неомистицизма и различных религиозно-мистических движений. В них зачастую перемешаны самые разные элементы, присущие христианству, буддизму, индуизму, исламу, а также заимствованные из оккультизма, теософии и иных мистических доктрин. Некоторые из этих движений носят асоциальных и криминальных характер.

Следует отметить, что нормальное существование культуры возможно лишь при гармонии социальных, политических и экономических условий, каждое из которых имеет одинаково важное значение. Материальный фактор всегда, а сегодня в особенности, был и остается решающим. Социокультурная ситуация в этом отношении является критической. Остаточный принцип финансирования культуры в недавнем прошлом дал свои отрицательные результаты. В связи с переходом к рынку эта и без того кризисная социокультурная ситуация стала критической. Финансирование культуры преимущественно из госбюджета заменено местным финансированием. В результате произошло повсеместное сокращение ассигнований на культуру, идет сокращение сети учреждений культуры, печатных изданий и т.д. В таких условиях говорить о выполнении стратегической задачи духовного возрождения Отечества становится весьма проблематично.

Современная социокультурная ситуация характеризуется нехваткой и дальнейшим оттоком квалифицированных кадров из сферы культуры. Их причина заключена в снижении жизненного уровня, в экономической и политической нестабильности, в неуверенности в завтрашнем дне. Одним из важнейших аспектов данной проблемы является так называемая «утечка мозгов» - волна эмиграции ученых, которая приобретает массовый характер.

Исследования, проведенные Российской Академией Наук в своих институтах, показали, что 13% ученых готовы выехать за рубеж при первой же возможности, около 40% не исключают такого варианта. Особенно следует отметить, что собираются уехать наиболее активные, образованные и молодые. 2/3 потенциальных эмигрантов моложе 40 лет, 25% - нет и 30 лет, лишь 7% старше 50 лет.

Большинство молодых ученых в возрасте до 30 лет ориентировано на отъезд. Причем уезжают наиболее квалифицированные специалисты. Вот только один пример: в Миннесотском институте теоретической физики пять из шести профессорских должностей занимают эмигранты из России.

В результате выезда ученых из страны идет разрушение научно-технического, культурного и духовного потенциала. Особенно тревожным является тот факт, что увозят детей - интеллектуальное будущее науки.

Коммерциализация культуры привела к созданию атмосферы конкуренции, в которой, как известно, побеждает сильнейший. Речь идет не только о конкуренции внутри страны, но и за ее пределами. Незащищенная в финансово-экономическом отношении отечественная культура уступает место западной, опирающейся на мощную денежную и техническую основу. Наше искусство, балет, опера, живопись, занимая одно из ведущих мест в мире, не может конкурировать на западном рынке. В результате диалог культур

постепенно превращается в монолог: в страну хлынула западная массовая культура. Сегодня реальной становится опасность утраты национального духа культуры и ее безудержная американизация. Реакция как самого русского народа, так и деятелей его культуры на это явление различна. Одни видят в этом «вхождение в мировую культуру» и «приобщение к общечеловеческим ценностям», другие считают «национальной трагедией».

Опасность американизации русской национальной культуры, формирования рыночной личности, плохо осознается российской общественностью и сознательно игнорируется противниками русской национальной культуры. В то же время на Западе практически во всех европейских странах уже на протяжении десятков лет существуют эффективно действующие законы, препятствующие проникновению на национальный рынок американской духовной продукции. Так, во Франции еще в середине 60-х годов был принят закон, определяющий квоты демонстрации американских фильмов как в частных, так и в государственных кинотеатрах. Превышение числа американских фильмов над национальными (согласно законодательству, соотношение должно составлять 49 : 51) наказывается денежным штрафом и лишением лицензии. Целая система протекционистских мер разработана в Испании, Голландии, Италии, ФРГ и т.д.

Любой народ, любая нация могут существовать и развиваться только тогда, когда они сохраняют свою национально-культурную идентичность, когда, находясь в постоянном взаимодействии с другими народами и нациями, обмениваясь с ними культурными ценностями, тем не менее не теряют своеобразие своей культуры. В истории можно найти многочисленные примеры того, как исчезали государства, чей народ забывал свой язык и культуру. Подобная опасность подстерегает сегодня и русскую нацию, ибо цена за западную технологию может оказаться слишком высокой. Вернуть же утраченные позиции в мировой культуре крайне сложно, а смириться с утратой - значит оказаться на краю пропасти в культурно-историческом развитии.

3.3. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта

Общая характеристика Международного спортивного движения (МСД)

Международное спортивное движение - это важная часть социально-культурной сферы общественной жизни.

МСД, включающее в себя и олимпийское, до настоящего времени не было предметом комплексного системного анализа в преломлении педагогического и юридического аспектов. Отдельные попытки, предпринятые в этом направлении, носили историографический и культурологический характер.

МСД организационно оформилось в конце 19 – начале 20 века. В 1881 г. создано первое международное спортивное объединение (МСО) – Европейский союз гимнастики, в 1882 – Международный союз конькобежцев и Международная федерация гребли. В 1894 году самоучредился МОК.

На процесс формализации и организационного упорядочения международных спортивных связей повлияли общие факторы и события, происходившие в мире на рубеже веков:

- развитие общественного производства;
- НТР;
- всемирная интеграция социокультурной информации;
- массовые социальные перемещения;
- урбанизация;
- создание межгосударственных блоков, мировых финансово-банковских и промышленных объединений;
- распространение идей международной солидарности и др.

Развитие международных спортивных связей объективно потребовало выработки и принятия единых правил, нормативов, стандартных условий судейства и определения результатов соревнований, а также реальной управленческой координации и кооперации деятельности различных национальных организованных спортивных систем.

В настоящее время МСД осуществляется под руководством международных и национальных федераций по видам спорта и под эгидой олимпийского движения и его руководящих структур.

Организационную основу МСД составляют международные общественные объединения по видам спорта. Это федерации, ассоциации, союзы, объединяющие занимающихся каким-либо видом спорта, а также международные объединения по разным видам деятельности, связанной со спортом – Международная ассоциация спортивной прессы, Международный комитет «Честная игра» и др.

МСД – это общественное объединение спортсменов, которое основано на общности их интересов, целей и принципов деятельности по развитию спорта и включает в себя систему автономных специальных учреждений, обеспечивающих его функционирование и координирующих работу различных международных, национальных и региональных спортивных объединений.

Централизованного руководства МСД не имеет, а его единство определяется общими нравственными, правовыми и вещественными признаками основной деятельности.

В настоящее время в МСД принимают участие спортивные организации более 200 государств. Их деятельность в той или иной степени координируется рядом международных общественных учреждений, в том числе МОКом, АНОКом, Генеральной ассамблеей МСФ, Международным советом спорта и физического воспитания и др. В развитии МСД принимают участие многие неправительственные учреждения и объединения: ООН, ЮНЕСКО, ВОЗ, ВОТ, Совет Европы.

Значение олимпийского движения в развитии МСД

Олимпийское движение представляет собой совместную деятельность национальных и международных спортивных организаций, направленную на проведение ОИ и развитие спорта как одного из средств достижения физического и духовного совершенства человека.

Организационную структуру олимпийского движения составляют МОК, НОКи, международные и национальные организации, признающие цели и принципы олимпийского движения и определённым образом содействующие развитию ФКиС, проведению ОИ.

Атрибутами олимпийского движения являются олимпийский символ (5 переплетённых колец, символизирующих объединение 5 континентов), девиз «Быстрее, выше, сильнее», эмблема (состоит из олимпийского символа и девиза), олимпийский флаг (белое полотнище с олимпийским символом в центре).

Централизованное руководство олимпийским движением осуществляет МОК. МОК — международная организация, созданная для возрождения Олимпийских игр и пропагандирования олимпийского движения. Штаб-квартира комитета находится в Лозанне, Швейцария. Ныне МОК — одна из самых крупных и уважаемых организаций в мире спорта.

МОК основан 23 июня в 1894 году в Париже бароном Пьером де Кубертенем и Деметриусом Викеласом. Ежегодно 23 июня празднуется Международный Олимпийский день. (Викелас Деметриус, Пьер де Кубертен, Годфруа де Блоне, Анри де Байе-Латур, Эвери Брендедж, Майкл Килланин, Хуан Антонио Самаранч, Жак Рогге)

Основные функции МОК:

- обеспечение регулярного проведения Олимпийских игр;
- определение программы игр;
- выбор места проведения игр;
- совершенствование устава МОК с учётом новых тенденций в МСД.

Страна допускается к участию в Олимпийских играх только в том случае, если НОК этой страны официально признан МОКом. НОК может быть официально признан, если в

него входят 5 национальных федераций олимпийских видов спорта, являющихся членами международных спортивных федераций.

Высшим органом МОК является общее ежегодное собрание его членов – *сессия* (проводится не менее одного раза в год). Обычно на сессиях МОК утверждаются места проведения очередных ОИ, осуществляется приём вновь созданных НОКов, вносятся изменения в устав МОК, проводятся выборы его руководящих органов.

Помимо сессий МОК проводятся конгрессы с участием членов Исполкома, представителей НОКов и МСФ.

Постоянно действующим органом МОК является *Исполком*, решающий текущие проблемы (руководящий орган; состоит из Президента, четырех вице-президентов и десяти других членов, избираемых сессией на четыре года, не более двух сроков подряд).

Также для решения текущих вопросов при МОК действует около 18 постоянных и временных рабочих *комиссий*:

- финансовая;
- медицинская;
- по связи с прессой;
- по защите олимпийской эмблемы и др.

Комиссии назначаются Президентом МОК. Некоторые комиссии существуют много лет, другие формируются для решения какого-либо локального вопроса, комиссии иногда сливаются друг с другом или разделяются на две-три, некоторые упраздняются совсем, появляются новые и т. д.

Свою деятельность МОК осуществляет согласно *Олимпийской хартии*. Согласно статье 1 Олимпийской хартии, тремя основными составляющими Олимпийского движения являются МОК, обладающий верховной властью в движении, международные спортивные федерации (МСФ) и национальные олимпийские комитеты (НОК). Кроме того, в Олимпийское движение входят организационные комитеты Олимпийских игр (ОКОИ), национальные ассоциации, клубы и лица, относящиеся к МСФ и НОК, в частности спортсмены, чьи интересы являются фундаментальным элементом деятельности Олимпийского движения, а также судьи/рефери, тренеры и другие лица спортивного персонала. Олимпийское движение включает в себя другие организации и учреждения, признанные МОК.

Членами МОК, вопреки распространенному заблуждению, являются не национальные олимпийские комитеты, а физические лица в количестве не более 115 человек, из которых 70 членов не связаны с какой-то определенной должностью или видом деятельности, 15 членов являются действующими спортсменами, 15 членов представляют международные спортивные федерации или их ассоциации и 15 членов представляют национальные олимпийские комитеты или их ассоциации.

Единственный *источник финансирования МОК* — это частный сектор. Большая часть средств поступает от телевизионных компаний и спонсоров, от реализации международной олимпийской маркетинговой программы по соглашению между МОК, НОК и ведущими компаниями о предоставлении последним прав на использование олимпийской символики. Благодаря этим партнерам МОК может существенно помогать организации Олимпийских игр, ежегодной деятельности национальных олимпийских комитетов и международных спортивных делегаций.

По состоянию на начало 2010 года, МОК получает доходы от продажи прав на трансляцию Олимпийских игр (53 % от общего объема), от спонсоров (34 %), от продажи билетов (11 %) и от лицензирования (2 %).

МОК:

- поощряет координацию, организацию и развитие спорта и спортивных соревнований;
- сотрудничает с компетентными общественными, частными и государственными организациями в стремлении «поставить спорт на службу человечеству»;

- обеспечивает регулярное проведение ОИ;
- борется с любыми формами проявления дискриминации в олимпийском движении;
- способствует соблюдению спортивной этики;
- руководит борьбой с допингом в спорте;
- противостоит любым политическим и коммерческим злоупотреблениям в спорте;
- следит за тем, чтобы ОИ проводились в условиях соблюдения требований охраны окружающей среды;
- поддерживает МОА;
- поддерживает другие учреждения, деятельность которых посвящена олимпийскому образованию.

В олимпийском движении и в развитии мирового спорта важную роль играют МСФ по видам спорта, признанным МОК в качестве олимпийских и включаемым в программы ОИ.

4. ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА. ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТЬ/НЕДОТРЕНИРОВАННОСТЬ

4.1. Понятие травматизма. Синдром «перетренированности»

Травматизм спортивный - несчастные случаи, возникшие при занятиях спортом (плановых, групповых или индивидуальных, на стадионе, в спортивной секции, на спортивной площадке) под наблюдением преподавателя или тренера. Спортивные травмы составляют 2-3% всех травм. Наиболее часто они возникают при занятиях боксом, футболом, хоккеем, борьбой, мотоспортом, гимнастикой. При каждом виде спорта бывают типичные травмы. Наиболее распространены повреждения мягких тканей с преобладанием ссадин и потертостей; переломы костей не превышают 3% общего числа травм, вывихи составляют 3-5%. По локализации наибольшее число повреждений приходится на конечности, далее следуют травмы головы и туловища. Объективным показателем тяжести повреждения является длительность и стойкость потери спортивной работоспособности.

Основные причины спортивного травматизма:

- нарушения в организации учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- неудовлетворительное состояние мест занятий и неблагоприятные условия их проведения;
- неудовлетворительное состояние спортивного инвентаря и оборудования, одежды, обуви;
- недостаточный врачебный контроль;
- слабая физическая подготовленность спортсмена (длительные перерывы в занятиях, отсутствие систематических тренировок, переутомление и т. д.);
- нарушения спортсменами дисциплины во время тренировок и соревнований.

Основные мероприятия по профилактике:

- контроль за организацией и методикой учебно-тренировочных занятий и соревнований (особенно у начинающих спортсменов). Весьма важны так называемая страховка и помощь на занятиях;
- технический и санитарно-гигиенический надзор за состоянием мест занятий и соревнований, спортивного инвентаря, одежды, обуви и снаряжения спортсмена. Использование специальных защитных приспособлений (щитки, налокотники, наколенники, напульсники и т. д.);
- защита от неблагоприятных метеорологических условий (тепловые и солнечные удары, отморожения и т. д.);
- медицинский контроль за занимающимися спортом. Первичные и вторичные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, перед возобновлением занятий после перерыва;

- воспитание у спортсменов дисциплины, товарищеских взаимоотношений, а также пресечение всяких проявлений недисциплинированности;
- обязательный анализ спортивных травм совместно с инструктором, тренерами, спортсменами.

На пути к желаемому результату спортсмен может столкнуться с таким состоянием как синдром перетренированности.

Синдром перетренированности - патологическое истощение, проявляющееся в срыве адаптации организма после тренировок, влекущее за собой изменения в нервной, иммунной, эндокринной и других системах с нарушением работы внутренних органов

Впервые термин перетренированность был использован в 1923 году McKenzie и обозначен им как «отравление нервной системы». В 50е годы прошлого столетия уже советский спортивный врач С.П. Летунов впервые обозначил различия между такими терминами как «тренированность» и «перетренированность». Он определил перетренированность как длительно продолжающуюся неспособность к перенесению специфических для вида спорта нагрузок, разбалансированность между специфическими и неспецифическими стрессорами и вегетативными процессами, сопровождающуюся неадекватными реакциями и нетипичной адаптацией. Говоря простым языком, перетренированность - это ответ организма спортсмена на чрезмерные требования тренировочных и соревновательных нагрузок в отсутствие полноценного восстановления, проявляющийся различными симптомами.

Таким образом, мы видим, что синдром перетренированности может возникнуть в следующих случаях: интенсивный режим тренировок и недостаток времени для восстановления сил, монотонность в подготовке спортсмена, тренировки в нескольких видах спорта, недостаток питательных веществ, витаминов и минералов в рационе спортсмена, раннее начало тренировок после перенесенной болезни, несоответствие между спортивными характеристиками спортсмена и уровнем физических нагрузок.

По синдрому перетренированности подчеркивается роль вне тренировочного стресса (работа, учеба, семейные и общественные неурядицы и др.). Степень выраженности синдрома перетренированности зависит от времени необходимого для восстановления занимающегося. В связи с этим выделяют: функциональные сверх нагрузки, нефункциональные сверх нагрузки и собственно синдром перетренированности.

При функциональных сверх нагрузках спортсмен восстанавливается в течение первых суток. Если восстановление спортсмена занимает срок до двух недель, то можно говорить что это уже нефункциональные сверх нагрузки. При синдроме перетренированности восстановление может занять месяцы и годы, а иногда пройти с дефектом или привести к смерти спортсмена.

Как же проявляется синдром перетренированности и на что обратить внимание?

Основным симптом является, конечно, отсутствие роста спортивного результата на фоне интенсивного тренировочного процесса. Но есть и предвестники этого состояния к ним можно отнести быструю утомляемость, нарушение сна, сопутствующие острые заболевания, а так же травмы. Симптомы перетренированности у женщин зачастую включают изменения менструального цикла.

Одним из первых признаков перетренированности является изменение психоэмоционального статуса. В настоящее время для его диагностики используют опросник "Восстановление-стресс в спорте RESTO-Sport" немецких авторов M.Kellman и K.Kallus, который находится в интернете в свободном доступе. Однако при диагностике синдрома перетренированности путем анкетирования следует очень осторожно относиться к его результатам. Спортсмены нередко или скрывают симптомы заболевания, или на самом деле не чувствуют своего плохого состояния вследствие активации стрессмобилизирующих систем организма, обладающих способностью повышать самооценку и настроение.

В видах спорта с преимущественным развитием выносливости важными в плане диагностики синдрома перетренированности являются метаболические маркеры.

На основании изменений концентраций глюкозы, лактата, глутамина и мочевины, а также особенностей состава жирных кислот, содержащихся в триглицеридах, определяются изменения в энергетическом обмене.

По колебаниям концентраций иммуноглобулинов А и G и динамике клеток могут быть изучены неспецифические ответные реакции иммунной системы.

Путем измерения концентрации серотонина, кортизола, тестостерона, соотношения концентраций свободного тестостерона и кортизола, а также катехоламинов могут быть обнаружены дисфункции гормональной системы.

По широким изменениям концентраций трансферрина и ферритина регистрируется дисбаланс белкового обмена при возможной анемии.

Эти показатели можно определить при прохождении регулярного углубленного медицинского осмотра на базе врачебно-физкультурного диспансера вашего города.

Существуют несколько тестов для самостоятельной диагностики синдрома перетренированности. **Например:** сразу после пробуждения не вставая с кровати замерить частоту пульса. Увеличение показателя на 12 ударов, является признаком не полного восстановления после физических нагрузок. Более полноценной проба будет, если следом провести замеры пульса в положении стоя. При разнице в двадцать ударов и более нужно задуматься о перетренированности. В таком случае будет необходимо переговорить с тренером или проконсультироваться со спортивным врачом. Очень хорошо, когда атлет ведет дневник спортсмена, где помимо пульса им отслеживается самочувствие, сон, аппетит и спортивный результат. Это значительно облегчает возможность постановки правильного диагноза и, следовательно, ускоряет процесс лечения.

Лечение и профилактика синдрома перетренированности состоит в соблюдении баланса между тренировками и отдыхом. Еще Гиппократ сказал, что болезнь, происходящая от переутомления, лечится покоем.

- Основой по лечению и профилактике синдрома перетренированности является снижение уровня физических нагрузок и увеличение периода отдыха. При этом не обязательно полностью прерывать тренировки, нужно снизить интенсивность нагрузок чтобы затраты энергии были меньше степени восстановления сил.
- Необходимо избегать монотонности тренировок и чрезмерной соревновательной деятельности.
- Так же нужно провести санацию всех хронических очагов инфекции (кариес, тонзиллит и др.).
- Следует учитывать, что перетренированный спортсмен требует больше времени для восстановления. Ночной сон должен занимать не менее 8-10 часов в день.
- По возможности нужно избегать экстремальных условий окружающей среды.
- Проводится постоянная коррекция режима дня и питания. Следует отдавать предпочтение продуктам богатым калием (бананы, печеный картофель, курага, шоколад), омега-3 и омега-6-кислотами (рыба, растительные масла) и фосфолипидами (бобовые). Достаточное поступление с пищей рыбы и растительных масел так же необходимо для поддержания и нормализации гормонального фона и анаболического потенциала. Питание должно быть богато белком (не менее 1,5 г/кг массы тела), адекватно по приему углеводов и жидкости во время тренировки.
- При необходимости, по назначению врача, проводится массаж и физиолечение.
- К возобновлению тренировок подходить следует индивидуально ввиду того, что абсолютных критериев полного восстановления не существует.

Перетренированность - общее состояние усталости и отсутствие полноценного восстановления после постоянных тяжелых нагрузок.

Терминология

Утомление это снижение результативности вследствие продолжительных психофизических нагрузок, что требует восстановления энергетических ресурсов.

Истощение – отсутствие таких ресурсов.

Перегрузка – физическая работа такой интенсивности, которая требует внутренних энергетических затрат «сверх лимита», поскольку превышает возможности данного организма при актуальной его тренированности.

Тренированность – способность организма приспосабливаться и без вреда для себя справляться с нагрузками определенного уровня и характера.

Перенапряжение – состояние, развивающееся вследствие накопленных перегрузок и обычно переходящее после сравнительно короткого периода отдыха.

Перетренированность это не только отсутствие прогресса или снижение результатов в условиях, когда интенсивность тренировочных нагрузок остается прежней или увеличивается. Кроме того, во всех случаях обнаруживается расогласованность, дисбаланс между физическими, нейроэндокринными, психическими процессами и ресурсами.

Недотренированность - это когда вы тренируетесь слишком мало для улучшения результатов.

Оптимальный тренинг - это когда вы нагружаете свой организм, но при этом получаете достаточно восстановления.

4.2. Принципы спортивной подготовки

Методические принципы физического воспитания совпадают с общими принципами педагогики:

- сознательность и активность;
- наглядность;
- доступность;
- систематичность;
- динамичность.

Однако в сфере физического воспитания и, в частности, в области спортивной подготовки эти принципы наполняются содержанием, отражающим специфику процесса.

Принцип сознательности и активности предусматривает формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Это обеспечивается определенной мотивацией, например, желанием укрепить здоровье, внести коррекцию в телосложение, достичь высоких спортивных результатов.

Принцип наглядности. Наглядность - необходимая предпосылка освоения движения. В процессе занятий - главное создать представление, образ двигательного задания или отдельного элемента перед попыткой выполнить его.

Принцип доступности обязывает строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях занимающихся.

Принципы систематичности - это прежде всего регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха, обеспечивающее непрерывность учебно-тренировочного процесса.

Принцип динамичности заключается в постепенном усложнении новых заданий по мере выполнения предыдущих.

5. УЧЕТ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, САМОАНАЛИЗ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

5.1. Индивидуальный план спортивной подготовки

Индивидуальный план спортивной подготовки - индивидуальный учебно-тренировочный план, обеспечивающий освоение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта (дисциплине) на основе индивидуализации ее содержания с учетом образовательных потребностей конкретного обучающегося, особенностей его физического развития и (или) спортивной подготовленности.

Индивидуальный учебный план - учебный план, обеспечивающий освоение образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом образовательных потребностей конкретного обучающегося.

Индивидуальный учебно-тренировочный план - индивидуальный учебный план, обеспечивающий освоение дополнительной общеобразовательной программы в области физической культуры и спорта на основе индивидуализации ее содержания с учетом образовательных потребностей конкретного обучающегося, особенностей его физического развития и (или) спортивной подготовленности.

В соответствии с пунктом 3 части 1 статьи 34 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» обучающимся в Учреждении предоставляется право на обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе ускоренное обучение, в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном настоящим Положением.

Право на обучение по индивидуальному учебному плану предоставляется любому обучающемуся в Учреждении независимо от причин возникновения потребности в обучении по индивидуальному учебному плану.

Индивидуальные учебные планы могут разрабатываться для одного конкретного обучающегося или для нескольких обучающихся, объединенных в отдельную группу (пару, группу или экипаж - для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях).

Обучение по индивидуальным учебно-тренировочным планам проводится в Учреждении согласно годовым учебно-тренировочным планам и включает в себя самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным учебно-тренировочным планам.

Обучение по индивидуальным планам спортивной подготовки в пределах осваиваемой дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта (дисциплине) в Учреждении в обязательном порядке осуществляется: для обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства; для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Самарской области и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации; для обучающихся на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях; в случае зачета Учреждением результатов освоения обучающимся учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность.

Составление индивидуальных планов спортивной подготовки обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта (дисциплине), находящихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства является одной из задач Учреждения, направленной на обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации.

Обучение по индивидуальному учебному плану в Учреждении возможно:

- при пропуске обучающимся по уважительной причине значительной части программного материала, повлекшем отставание в освоении соответствующей образовательной программы. В этом случае индивидуальный учебный план содержит меры компенсирующего воздействия по базовым предметным областям, по которым у обучающегося идет отставание;

- в случаях, если обучающийся в Учреждении по образовательной программе не ликвидировал в установленные сроки академическую задолженность. В этом случае индивидуальный учебный план содержит меры компенсирующего воздействия по тем предметным областям (видам подготовки), по которым данная задолженность не была ликвидирована;

- если обучающийся имеет выдающиеся способности и (или) соответствующий уровень развития, позволяющие освоить образовательную программу в более короткий срок; по иным основаниям.

Индивидуальный учебный план определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения (если индивидуальный учебный план рассчитан на более чем один год) базовых предметных областей (видов подготовки), иных видов учебной деятельности и сроки сдачи промежуточной аттестации обучающегося.

Срок, на который разрабатывается индивидуальный учебный план, зависит от причин перевода на обучение по индивидуальному учебному плану.

Индивидуальный учебный план составляется на срок, определяемый с учетом сведений, указанных обучающимся или его родителем (законным представителем) в заявлении о переводе на обучение по индивидуальному учебному плану.

Индивидуальный учебно-тренировочный план может составляться на период подготовки обучающегося (учебный год), период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях либо на иной срок.

Реализация индивидуального учебного плана осуществляется в реализуемых Учреждением формах. С учетом желаний, способностей обучающемуся предоставляется изучение части общего объема дополнительной образовательной программы в форме самообразования. Лицу, обучающемуся по индивидуальному учебному плану, предоставляется возможность получать необходимые консультации.

5.2. Ведение Дневника обучающегося

Запись тренировочных занятий является очень важной частью спортивной тренировки. Если спортсмен хочет достичь высоких целей, то с самого начала спортивной карьеры необходимо научиться записывать свои учебно-тренировочные занятия, а также результаты на соревнованиях.

Что необходимо заполнять в дневнике:

Личные данные. В этой таблице следует написать свое имя, фамилию, год обучения (цикл), спортивное отделение или вид спорта, спортивный клуб, в котором зарегистрирован спортсмен, и другую важную личную информацию.

Данные тренера. Эта таблица должна включать в себя всю необходимую информацию о вашем тренере, у вас должны быть его контактные данные для связи в случае необходимости.

Динамика физического развития и результатов. Является очень важной частью мониторинга общего спортивного развития. Мы уверены, что когда-нибудь вы заглянете в свои собственные записи и с большим интересом сравните их со своими друзьями, а также с лучшими результатами, показанными выдающимися спортсменами в этом возрасте. В тренировочной деятельности это будет главный указатель, который покажет, правильно ли проходит спортивная подготовка и делается ли все, что в ваших силах. В последних двух строчках записать те показатели, которые выберет спортсмен самостоятельно (или с

тренером), влияющие на избранный вид спорта. Если спортсмен не знает значение мирового рекорда в своей возрастной категории, то следует записать результат для взрослых.

Еженедельный отчет. Эта таблица является важной частью дневника, и без ее точного заполнения нет смысла продолжать записывать следующие результаты. Это необходимо для того, чтобы знать, на основе выполнения каких тренировочных заданий был достигнут определенный уровень. Очень важно для спортсмена и для тренера иметь обратную связь в процессе контроля, если в тренировочном процессе была допущена ошибка. Еженедельные записи, безусловно, помогают точно выполнить намеченный объем спортивной тренировки.

5.3. Классификация и типы спортивных соревнований

Специфическим для спорта является то, что конечной его целью является физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности.

Соревнования это особая сфера, в которой осуществляется деятельность спортсмена, позволяющая объективно сравнивать его способности при их максимальном проявлении. Это специально организованные мероприятия, участники которых в ходе неантагонистического соперничества сравнивают свой уровень подготовленности в каком-либо виде спорта в строго регламентированных условиях борьбы за первенство.

В соревновательном упражнении совокупность двигательных действий (движений) направлена на достижение максимально возможного спортивного результата. В одном случае результат – это секунды, метры, килограммы, очки, при этом способ выполнения хотя и обусловлен, но не оценивается. В другом, результатом является сам процесс выполнения соревновательного упражнения, который оценивается в баллах.

Сущность соревнования (соревновательной деятельности) заключается в установлении сильнейших спортсменов или команд и распределении их по ступеням иерархической лестницы от первого места до последнего.

Проводятся соревнования в пределах утвержденного кодекса правил под контролем специальных лиц (членов жюри, спортивных судей). Результаты участников и занятые ими места составляют продукт соревнования.

Классификация соревнований осуществляется на основе правил, положений и календарей соревнований.

По *цели* соревнования могут быть основными, подводящими, отборочными, контрольными, зрелищными, массовыми, коммерческими.

По *составу* соревновательных действий существуют соревнования по отдельным видам спорта (плаванью, волейболу и др.) или комплексные (Спартакиады).

По *масштабу*: школьные, районные (городские), региональные (областные), межрегиональные, всероссийские, международные;

По *форме зачета* существуют личные, командные и лично-командные соревнования.

По *контингенту соперников* проводят деление соревнований по квалификации, полу, возрасту (детские, юношеские). По территориальной принадлежности соревнования могут быть Краевые, Республиканские, Европейские.

По *характеру организации* соревнования могут быть открытые, закрытые, традиционные матчевые.

По *условиям проведения соревнований* выделяется признак периодичности (ежегодно, один раз в два года и т.п.) и признак места проведения (в закрытых помещениях, на открытом воздухе, на равнине, высокогорье).

Официальные соревнования (мероприятия) – соревнования (мероприятия), включенные в календарные планы: Федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта,

органов местного самоуправления в области физической культуры и спорта, физкультурно-спортивных организаций, имеющих право присваивать спортивные разряды.

Грубо говоря, это соревнования, которые включены в календарный план мероприятий федераций по видам спорта.

Командные соревнования – вид программы с участием трех и более спортсменов (групп, экипажей, пар и т.д.) в каждой из противоборствующих сторон, результаты которых суммируются с целью определения команды-победительницы.

Командный зачет – ранжирование сборных команд – участниц соревнований с учетом итогов выступления спортсменов во всех видах программы соревнований. В командном зачете медали не разыгрываются.

Чемпионат – соревнование с участием сильнейших спортсменов (команд) **без ограничения верхней границы возраста**. Чемпионаты проводятся по территориальному принципу (среди муниципальных образований, субъектов Российской Федерации, федеральных округов). В игровых командных видах спорта чемпионаты могут проводиться среди сильнейших команд физкультурно-спортивных объединений (клубов).

Розыгрыш Кубка – соревнование с участием спортсменов (команд) **без ограничения верхней границы возраста**. Розыгрыш Кубка, как правило, проводится в несколько этапов и вручается он победителю в командных соревнованиях или командном зачете.

Первенство – соревнования среди детей, подростков и молодежи **с ограничением возраста участников** соревнований. Первенства проводятся по территориальному принципу.

Уровень соревнований: международный, всероссийский, межрегиональный (федерального округа), субъекта Российской Федерации, муниципального образования; физкультурно-спортивных организаций, имеющих право присваивать спортивные разряды.

Зональные соревнования – соревнования, проводимые с участием спортсменов более чем из одного федерального округа и являющиеся отборочными к чемпионату, первенству, розыгрышу Кубка России. По своему уровню приравниваются к федеральному округу.

Ранг соревнований –

1. олимпийские игры, паралимпийские игры, сурдолимпийские игры, чемпионат мира, всемирные игры, розыгрыш Кубка мира, первенство мира, другие официальные международные соревнования,

2. чемпионат Европы, розыгрыш Кубка Европы, первенство Европы, чемпионат России, розыгрыш Кубка России, первенство России, другие официальные всероссийские соревнования,

3. чемпионат федерального округа Российской Федерации, первенство федерального округа Российской Федерации, чемпионат субъекта Российской Федерации, розыгрыш Кубка субъекта Российской Федерации, первенство субъекта Российской Федерации, другие официальные соревнования субъекта Российской Федерации,

4. чемпионат муниципального образования, первенство муниципального образования, другие официальные соревнования муниципального образования, соревнования физкультурно-спортивных организаций, имеющих право присваивать спортивные разряды.

Чемпионат и первенство гг. Москвы и Санкт-Петербурга по рангу приравниваются соответственно к чемпионату и первенству федерального округа Российской Федерации.

Если перевести все из вышесказанного на нашу спортивную школу, то можно сделать вывод, что соревнования, в которых участвуют спортсмены необходимо четко разделять по рангу, целям и уровням.

5.4. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности

Предмет спортивного анализа - это сама спортивная деятельность: спортивные соревнования, спортивные тренировки, их методики, способы повышения

профессионального уровня спортсменов, методы достижения более высоких спортивных результатов.

Можно выделить несколько исходных направлений спортивного анализа. Но наиболее важные из них следующие.

Первое направление. Оно включает в себя исследование проблем профессиональной, психофизической подготовки отдельных спортсменов, анализ их личных спортивных достижений, особенностей техники выполнения каких-то действий и пр., определение характера их поведения в спортивном коллективе, их влияния на слаженность игры команд, выявление вклада спортсмена в совместный результат и тд.

Второе направление. В этом случае рассматривается деятельность отдельных спортивных коллективов. В данном направлении на первое место выходит оценка игры. На эту оценку «работают» все приводимые детали, предположения, историческая аналогия, факты.

Третье направление. Оно включает в себя анализ тенденций и стратегий развития спорта в целом или отдельных его отраслей. В этом случае журналист может анализировать особенности, например, развития футбола в стране на протяжении нескольких десятилетий.

Целевая направленность анализа учебно-тренировочного занятия в спортивных школах:

Руководители образовательного учреждения посредством этого анализа будут иметь возможность контролировать деятельность тренера-преподавателя. Оценка профессионального мастерства тренера-преподавателя – один из самых актуальных аспектов в работе администрации. Это позволит постоянно выявлять профессиональные затруднения, своевременно оказывать методическую помощь, видеть рост тренера-преподавателя, способствовать совершенствованию его профессионального мастерства и успешной аттестации.

Тренеры-преподаватели посредством участия в анализе учебно-тренировочного процесса повышают свое профессиональное мастерство, улучшая процесс преподавания в целом. Первостепенное значение анализ учебно-тренировочного процесса имеет, прежде всего, для тренера, проводящего учебно-тренировочное занятие. В ходе анализа он получает возможность взглянуть на свое занятие как бы со стороны, осознать его как явление в целом, целенаправленно осмыслить совокупность собственных теоретических знаний, методов, способов и приемов работы в их практическом преломлении во взаимодействии с группой. Это – рефлексия, позволяющая увидеть и оценить свои сильные и слабые стороны, определит нереализуемые резервы, уточнить отдельные моменты индивидуального стиля деятельности.

Процесс анализа учебно-тренировочного занятия многогранен, он позволяет выявить психологические особенности тренера-преподавателя, его организаторские, коммуникативные, познавательные способности, владение методикой преподаваемого материала, необходимыми профессиональными умениями и навыками.

Самоанализ учебно-тренировочного занятия как процесс осознания и самопознания формирует у тренера-преподавателя аналитические способности, умение проводить наблюдения сложными педагогическими явлениями, анализировать их, обобщать и делать обоснованные выводы.

Можно заключить, что участие специалистов спортивной школы в анализе учебно-тренировочного занятия послужит действенным средством совершенствования их профессионально-педагогического мастерства, будет способствовать развитию профессионального мышления и интереса.

Анализ и самоанализ учебно-тренировочного занятия должны быть направлены на сопоставление выдвинутых задач достигнутыми результатами. **Цель анализа** заключается в выявлении методов и приемов организации деятельности тренера-преподавателя и спортсмена на учебно-тренировочном занятии, эффективности содержания учебно-тренировочного процесса, которые приводят или не приводят к позитивным

результатам. **Основной же задачей** при этом является поиск резервов, которые повышают эффективность работы тренера-преподавателя и спортсмена.

В практике учреждений детско-юношеского спорта целесообразно выделить следующие типы **анализа** учебно-тренировочного занятия:

комплексный – изучение и разбор всех аспектов учебно-тренировочного занятия; **компонентный** – анализ отдельных компонентов (элементов) учебно-тренировочного занятия; **проблемно-ориентированный** – анализ выполнения специально поставленных задач, как для всей группы, так и индивидуально для спортсменов.

1. Комплексный педагогический анализ учебно-тренировочного занятия.

Комплексный педагогический анализ учебно-тренировочного занятия включает следующие компоненты: место и задачи в системе годичного цикла, организация, содержание, методика, личностные качества тренера преподавателя, тестирование занимающихся, выводы и рекомендации.

Место занятия в системе годичного планирования и в этой связи адекватность постановки задач. Грамотность формулировки поставленных задач (воспитание, развитие, совершенствование физических качеств, ознакомление, изучение, совершенствование технико-тактических действий).

Организация учебно-тренировочного занятия:

тип занятия, подготовка группы к нему;

Структура построения занятия, рациональность подбора упражнений для решения задач в каждой части занятия (содержание, дозировка нагрузки); соответствие объема и интенсивности нагрузки специальной подготовленности занимающихся и задачам учебно-тренировочного занятия; общая моторная плотность занятия; использование и оптимальность сочетания методов организации тренировки (индивидуальный, групповой, фронтальный, круговой и другие);

Содержание учебно-тренировочного занятия:

соответствие содержания занятия требованиям программы, по которой работает тренер-преподаватель; адекватность подбора упражнений в каждой части тренировки; специализированность содержания нагрузки (специфические, специфические упражнения) и ее соответствие этапу обучения (этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап спортивного совершенствования); направленность тренировочных нагрузок (аэробная – ЧСС до 155 уд./мин; смешанная – 156 – 175; анаэробная – 188 и выше); Рациональность использования подводящих и основных упражнений (выполнение двигательного действия по частям и целостное выполнение) на этапах обучения.

Методика проведения учебно-тренировочного занятия:

использование различных методических приемов обучения, заданий различного характера; педагогически оправданный подбор методов обучения на этапах занятия (словесный, наглядный, практический, игровой, соревновательный и др.), соответствие методов обучения и тренировки содержанию и задачам занятия, возрасту и уровню подготовленности обучающихся; целесообразное сочетание групповой и индивидуальной работы занимающихся в зависимости от задач тренировки; осуществление тренером-преподавателем контроля нагрузки, коррекция дозировки; методические приемы исправления ошибок; оценка действий занимающихся – поощрение, наказание; содержательная логика учебно-тренировочного занятия; использование на занятиях технических средств обучения, специального оборудования; соблюдение санитарно-гигиенических требований и техники безопасности.

Личностные качества тренера-преподавателя:

профессиональное общение: тон, стиль отношений, манера общения с группой и отдельными занимающимися; умение управлять группой, педагогический такт, эрудиция; четкость и грамотность речи тренера при командах, объяснениях, замечаниях и общении с занимающимися.

Уровень специальной подготовленности занимающихся(тестирование):

физической (общей, специальной); технико-тактической; интегральной; соревновательной.

Выводы и практические рекомендации: выполнение плана учебно-тренировочного занятия; оптимальность выполнения задач тренировки; особенно интересное и поучительное на занятии; что произвело на занятии наибольшее впечатление; замечания; оценка занятия.

2. Компонентный анализ учебно-тренировочного занятия.

Выборочный анализ учебно-тренировочного занятия направлен на изучение мастерства тренера в использовании отдельных аспектов учебно-тренировочного занятия.

Выборочному анализу могут быть подвергнуты любые интересующие проблемы, выделенные в комплексном анализе.

К компонентному анализу учебно-тренировочного занятия могут быть отнесены *авторские методики обучения и тренировки*.

Педагогический анализ авторской методики обучения

1. Краткая характеристика авторской методики, ее цель, суть инновации, сфера использования.
2. Общая характеристика учебно-тренировочного занятия, на котором показана данная методика или ее элементы.
3. Специфика реализации особенностей данной методики.
4. Возможность адаптации данной методики с указанием критериев результативности (можно обсудить сравнительную результативность).

Модельная схема выборочного анализа учебно-тренировочного занятия разработана для оценки различных его аспектов (компонентов).

3. Проблемно-ориентированный анализ учебно-тренировочного занятия

Проблемно-ориентированный анализ направлен на конкретные учебно-тренировочные проблемы, связанные с командной, групповой и индивидуальной подготовкой. Целью настоящего анализа является оптимизация учебно-тренировочного процесса на основе специальной экспресс-информации. Этот анализ, как правило, проводится в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в соревновательный период.

К специальной экспресс-информации возможно отнести:

связь реального объема и интенсивности учебно-тренировочного процесса с функциональными показателями спортсменов; эффективность и результативность выполнения технико-тактических приемов и действий; адекватность избирательных средств и методов тренировки; рациональность средств психологической подготовки; соотношение целого и частного в спортивной технике; соблюдение рациональной последовательности использования средств совершенствования техники; выявление ошибок в технике двигательных действий и их устранение; обеспечение контроля функционального состояния и уровня специальной подготовленности; контроль интегральности подготовки (технико-физическая, техникотактическая подготовка и т.п.); уровень соревновательной подготовленности, игровая эффективность (в спортивных играх) и т.д.

4. Анализ занятия с физиолого-гигиенических позиций

1. Краткая общая характеристика занятия.
2. Требования, предъявляемые при данном плане тренировки к деятельности занимающихся, и их обоснованность с точки зрения требований психогиgiene и физиологии.
3. Возможности мобилизации занимающихся данного возраста на восприятие мотивационно-целевой направленности занятия и их переход в состояние установки.
4. Особенности концентрации, распределения внимания и чередования видов деятельности.
5. Учет возрастных особенностей занимающихся и профилактика их дезадаптации на занятии. Сформированность навыка самоконтроля психофизического состояния умения осуществлять элементарную коррекцию.
6. Соблюдение гигиенических требований к содержанию спортивного помещения.

7. Соблюдение гигиенических требований при определении места занятия, времени его проведения, продолжительности.

8. Наличие или предупреждение психофизической перегрузки занимающихся.

5. Учет возрастных особенностей занимающихся

1. Соответствие сложности решаемых на занятиях задач возрастным возможностям занимающихся.

2. Соответствие степени технологической сложности материала уровню физического развития, подготовленности и психического развития занимающихся.

3. Дифференцированность подхода к занимающимся с учетом особенностей их соматического и психологического развития.

Алгоритмы к обсуждению открытых учебно-тренировочных занятий

В предложенной технологии дается следующая схема анализа открытого учебно-тренировочного занятия, в обсуждении которого принимают участие присутствующие специалисты. Им отводятся определенные роли.

Тренер-преподаватель, ведущий занятие, на основе предложенного алгоритма проводит самоанализ открытого учебно-тренировочного занятия.

Назначенные оппоненты (оппонент – специалист, который, в данном случае, анализирует и дает оценку какому-либо компоненту учебнотренировочного занятия. В первую очередь необходимо выделить положительные впечатления, затем указать на недостатки и ошибки, возможно, на пути их исправления) на основе предложенных алгоритмов анализирует проведенное открытое учебно-тренировочное занятие (УТЗ) по следующим аспектам:

1. Место занятия в системе годового цикла. Организация УТЗ;

2. Содержание УТЗ;

3. Методика проведения УТЗ;

4. Личностные качества тренера-преподавателя.

Присутствующие специалисты на основе разработанного протокола оценивают педагогические умения и навыки тренера-преподавателя.

Руководитель-организатор на основе предложенного алгоритма подводит итоги открытого УТЗ, делает выводы и дает практические рекомендации.

6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

6.1. Характеристика психологической подготовки

Психическая подготовка - это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психическая готовность спортсмена к соревнованию, которая формируется в процессе психической подготовки человека. Исходя из того, что психические состояния служат фоном, придающим ту или иную окраску течению психических процессов и действий человека, состояние психической готовности можно представить как уравновешенную, относительно устойчивую систему личностных характеристик спортсмена, на фоне которых разворачивается динамика психических процессов, направленных на ориентировку спортсмена в предсоревновательных ситуациях и в условиях соревновательной борьбы, на адекватную этим условиям саморегуляцию собственных действий, мыслей, чувств, поведения в целом, связанных с решением частных соревновательных задач, ведущих к достижению намеченной цели.

Следовательно, психическая подготовка направлена на формирование у спортсмена установки на соревновательную деятельность и на создание условий для адаптации к

экстремальным условиям такой деятельности. Это обусловлено, с одной стороны, неповторимостью условий соревнований, а с другой - неповторимостью, индивидуальным своеобразием личности спортсмена.

Психическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Принято выделять общую психическую подготовку и психическую подготовку к конкретному соревнованию. Общая подготовка решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных и натуральных моделей. Подготовка к конкретному соревнованию предполагает формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения. Изменяя эмоциональное возбуждение, регулируя величину потребности, общественную и личную значимость цели, а также субъективную вероятность успеха, можно формировать необходимое состояние психической готовности спортсмена к предстоящему соревнованию.

При всей важности психогигиенических мероприятий психическая подготовка является прежде всего воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений. Это позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый, т.е. в свойство личности. При этом психическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки, и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Построение психической подготовки связано с использованием определенных принципов.

Принцип сознательности означает, что любые средства психической подготовки могут быть продуктивными лишь в том случае, если спортсмен применяет их сознательно, с верой в то, что данный прием соответствует его индивидуальности и будет полезным в данной конкретной ситуации. Нельзя насаждать средства психического воздействия административными методами. Более того, спортсмен должен не просто верить "на слово" в эффективность этих средств; осознанность - это знание механизмов их воздействия, владение навыками самоконтроля и самоанализа.

Принцип систематичности. Успех приносит лишь систематическое, целеустремленное, последовательное применение системы психических средств с учетом всех сопутствующих факторов. Систематичность предусматривает работу по плану и преемственность, когда каждое новое воздействие содержит влияние предшествующих и готовит к будущим.

Принцип всесторонности. Необходимо, чтобы средства и методы психической подготовки увязывались в единую структуру, обеспечивающую единство общей и специальной подготовки спортсмена, т.к. сами психические воздействия дают гораздо больший эффект, когда предусматривается воздействие не на одну узкую сферу, а на всю психику: направленность личности спортсмена, его нейродинамический статус, психомоторику, интеллект.

Принцип согласованности относится к технологии психической подготовки, организации ее мероприятий во времени. Мероприятия психического воздействия должны планироваться в увязке с другими мероприятиями, логически составляющими систему спортивной подготовки. Например, психорегулирующая тренировка (ПРТ) должна согласовываться с тренировочными занятиями и в зависимости от частных задач занимать самостоятельное место до занятий, после них или в перерывах (если предусматривается применение сокращенного варианта ПРТ).

Принцип индивидуализации требует от психолога или тренера всестороннего знания особенностей спортсмена с последующим выбором таких психических воздействий, которые соответствуют всем его индивидуальным свойствам и качествам.

6.2. Общая психологическая подготовка. Базальные и системные волевые качества личности

Общая психологическая подготовка заключается в развитии и совершенствовании тех психических качеств и свойств личности спортсмена, которые позволят ему непрерывно совершенствовать свое мастерство в процессе спортивной деятельности. Этот вид подготовки осуществляется непосредственно в тренировочном процессе и практически не имеет самостоятельных (отдельно выделенных) средств и методов.

Общая психологическая подготовка спортсмена направлена на развитие навыков преодоления определённых трудностей в спортивной деятельности. Данный этап является базой для специальной подготовки.

Основная задача специальной психологической подготовки спортсмена — создание состояния его психической готовности к выступлению в конкретных соревнованиях.

Среди задач психологической подготовки можно выделить: осознание особенностей и условий предстоящего соревнования; подготовка к эффективным действиям в этих условиях; осознание сильных и слабых сторон противника и подготовка к действиям в соответствии с этими особенностями; формирование активного стремления к победе в предстоящем соревновании; возбуждение готовности к максимальным волевым напряжениям.

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но обеспечивающих решение самостоятельных задач:

- общая психологическая подготовка (проводится постоянно);
- специальная психологическая подготовка к соревнованиям (начинается с момента прибытия спортсменов на турнир);
- психологическая защита от негативных воздействий в ходе соревнований.

Общая психологическая подготовка в обобщённом виде представляет собой оптимизацию психической адаптации спортсмена к нагрузкам тренировочной деятельности. Психологическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счёт непрерывного развития и совершенствования процесса спортивной тренировки; положительного отношения к тренировочному процессу. Особенно это касается видов спорта на выносливость, в которых спортсмен должен не только уметь терпеть монотонную работу на дистанции, но и любить такую работу.

Классификация волевых качеств личности

Своеобразие активности личности воплощается в его волевых качествах. Волевые качества - это относительно устойчивые, независимые от конкретной ситуации психические образования, удостоверяющие достигнутый личностью уровень сознательной саморегуляции поведения, ее власти над собой.

Волевые качества рассматривают как индивидуальные особенности свободы, присущие отдельным людям. К достоинствам относятся, как настойчивость, целеустремленность, выдержка и тому подобное. Качества, характеризующие слабость воли личности, определяют такие понятия: беспринципность, безынициативность, несдержанность, робость, упрямство и тому подобное.

Базальные волевые качества

Перечень положительных и отрицательных волевых качеств очень велик, поэтому рассмотрим основные из них. Четкую классификацию волевых качеств сделал В.К. Калинин. Такие волевые качества, как энергичность, терпеливость, выдержку и смелость, относят к базальных (первичных) качеств личности. Функциональные проявления этих качеств является однонаправленными регуляторными действиями сознания, приобретают форму волевого усилия.

Под *энергичностью* понимают способность волевым усилием быстро поднимать активность до необходимого уровня.

Терпеливость определяют как умение поддерживать путем вспомогательного волевого усилия интенсивность работы на заданном уровне в условиях возникновения внутренних препятствий (например, при усталости, плохом настроении, при незначительных болезненных проявлениях).

Выдержка - это способность волевым усилием быстро тормозить (ослаблять, замедлять) действия, чувства и мысли, мешающие осуществлению принятого решения.

Смелость - это способность при возникновении опасности (для жизни, здоровья или престижа) сохранить устойчивость организации психических функций и не снизить качество деятельности. Иными словами, смелость связана с умением противостоять страху и идти на оправданный риск ради определенной цели.

Системные волевые качества

Остальные проявления волевого регулирования личности сложнее. Это определенные сообщения однонаправленных проявлений сознания. Системность волевых качеств связана с широким спектром функциональных проявлений различных сфер (волевой, эмоциональной, интеллектуальной). Такие волевые качества являются вторичными, системными. Так, храбрость включает в себя как составляющие смелость, выдержку, энергичность; решительность - выдержку и смелость.

Целый ряд волевых качеств личности являются системными - настойчивость, дисциплинированность, самостоятельность, целеустремленность, инициативность, организованность. При этом важно знать, что базальные (первичные) волевые качества составляют основу системных (вторичных) качеств, их ядро. Низкий уровень каких базальных качеств очень затрудняет образование более сложных, системных волевых качеств.

Целеустремленность заключается в умении человека руководствоваться в своих действиях и поступках общими и устойчивыми целями, обусловленными ее твердыми убеждениями. Целеустремленная личность всегда опирается на общую, часто отдаленную цель и подчиняет ей свою конкретную цель. Такая личность хорошо знает, чего хочет достичь и что ей делать. Ясность цели - в этом заключается ее достоинство.

Настойчивость - это умение постоянно и длительно добиваться цели, не снижая энергии в борьбе с трудностями. Настойчивая личность правильно оценивает обстоятельства, находит в них то, что помогает достижению цели. Такая личность способна к длительному и неослабевающему напряжению энергии, неуклонного движения к намеченной цели.

Противоположными настойчивости проявлениями являются упрямство и негативизм, свидетельствующие о недостатках воли. Упрямый человек отстаивает свои ложные позиции, несмотря на разумные доводы.

Принципиальность - это умение личности руководствоваться в своих поступках устойчивыми принципами, убеждениями в целесообразности определенных нравственных норм поведения, которые регулируют отношения между людьми. Принципиальность проявляется в устойчивой дисциплинированности поведения, в правдивых, чутких поступках. Противоположны этих качества имеет человек беспринципная.

6.3. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся

Содержание конкретных средств и методов психологической подготовки, применяемых современными психологами, раскрывает следующая классификация.

По цели применения средства и методы психической подготовки делятся на:

- 1) мобилизующие,
- 2) корригирующие,
- 3) релаксирующие.

По содержанию:

- 1) психолого-педагогические,
- 2) преимущественно психологические,
- 3) преимущественно психофизиологические.

В свою очередь, *в первой группе* могут выделяться:

- 1) убеждающие;
- 2) направляющие (те и другие - преимущественно словесные);
- 3) двигательные;
- 4) поведенческо-организующие средства.

Во второй:

- 1) суггестивные (внушающие),
- 2) ментальные (сочетающие воздействие словом и образом),
- 3) социально-игровые средства;

В третьей:

- 1) аппаратные,
- 2) психофармакологические,
- 3) дыхательные,
- 4) комбинированные (например, дыхательно-двигательные).

По сфере воздействия дифференцируются:

- 1) средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т.е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями),
- 2) средства воздействия на интеллектуальную сферу,
- 3) средства воздействия на волевую сферу,
- 4) средства воздействия на эмоциональную сферу,
- 5) средства воздействия на нравственную сферу.

По адресату:

- 1) средства, направленные на психическую подготовку тренера,
- 2) средства управления непосредственно спортсменом или командой.

По времени применения:

- 1) предупреждающие,
- 2) предсоревновательные,
- 3) соревновательные,
- 4) постсоревновательные.

По характеру применения:

- 1) саморегуляция (аутовоздействия),
- 2) гетерорегуляция (воздействия других участников педагогического процесса - тренера, психолога, врача, массажиста и т.д.).

7. ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ КАК МНОГОКОМПОНЕНТНЫЙ ПРОЦЕСС

7.1. Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки

Анализ практики подготовки спортсменов высокого класса в особо развитых в спортивном отношении странах, результаты многочисленных исследований в области теории и методики спортивной тренировки, проведенных в последние годы, можно охарактеризовать те основные направления, которые обусловили прогресс спорта в мире. В сфере организации спортивной подготовки в первую очередь следует выделить ряд положений, позволяющих подчинить материально-технические, кадровые, финансово-экономические и другие предпосылки реализации возможностей современной методики спортивной тренировки:

- органическую взаимосвязь организационно-методических основ тренировки в вышестоящих (сборные команды, спортивные центры) и нижестоящих (ДЮСШ, СДЮСШ, школы-интернаты спортивного профиля) структурных компонентах системы спортивной подготовки в отношении ее целей, задач, кадрового, материально-технического, научно-методического обеспечения;

- обусловленность системы спортивной подготовки и соревнований, материальной и моральной стимуляции труда тренеров и оргработников - необходимостью достижения высшего спортивного мастерства, эффективной подготовки спортивного резерва;

- создание организационных условий, обеспечивающих централизацию подготовки спортсменов, их постоянную конкуренцию в тренировочных занятиях и использование ее в качестве фактора повышения работоспособности, более полной мобилизации функциональных резервов организма и оптимизации адаптационных процессов;

- поощрение альтернативных организационных и научно-методических подходов к системе подготовки спортсменов высокого класса.

Велико влияние на рост спортивных достижений совершенствования материально-технических основ тренировочной и соревновательной деятельности. Речь в первую очередь идет о современных спортивных базах, спортивном инвентаре, тренажерно-диагностическом оборудовании. Бурный прогресс достижений, отмечавшийся в последние годы в ряде видов спорта, в значительной (если не в решающей) мере определялся факторами материально-технического порядка.

Вполне естественно, что при всей важности для роста спортивных достижений организационных и материально-технических основ современной спортивной подготовки прогресс спорта, прежде всего определяется совершенствованием системы спортивной тренировки, современные тенденции которого отражаются в следующих основных направлениях.

Первое, направление — резкий прирост объемов тренировочной работы.

Второе направление — строгое соответствие системы тренировки спортсменов высокого класса со специфическими требованиями избранного для специализации вида спорта. Это выражается в резком увеличении объема вспомогательной и особенно специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы. Общая подготовка перестала играть существенную роль в тренировке спортсменов высокого класса и используется преимущественно как средство активного отдыха.

Третье направление — постоянное увеличение соревновательной практики как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма спортсменов, стимуляции адаптационных процессов и повышения на этой основе эффективности процесса подготовки. Проявляется это в увеличении числа соревновательных дней и продолжительности соревновательного периода, числа соревнований, стартов, игр, схваток и т. д.

Четвертое направление — стремление к строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления,

стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов. В настоящее время отмечаются излишнее увлечение тренировочными и соревновательными нагрузками, средствами стимуляции работоспособности и одновременно недооценка полноценного отдыха, питания, восстановительных мероприятий.

Пятое направление — расширение нетрадиционных средств подготовки: использование приборов, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма спортсмена; применение тренажеров, обеспечивающих сопряженное совершенствование различных двигательных качеств (например, силы и гибкости), физическое и техническое совершенствование; проведение тренировки в условиях среднегорья и высокогорья, позволяющее интенсифицировать процессы адаптации к факторам тренировочного воздействия, повысить эффективность непосредственной подготовки к главным соревнованиям.

Шестое направление — ориентация всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности. Это предусматривает не только совершенствование всех ее компонентов, значимых на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, но и создание соответствующего функционального фундамента на ранних этапах многолетней подготовки. При этом необходимо учитывать, что в структуре соревновательной деятельности на уровне высшего спортивного мастерства значимыми часто оказываются компоненты, которые на ранних этапах в силу возрастных особенностей спортсменов и закономерностей становления спортивного мастерства не влияют существенно на уровень результата. Поэтому при создании функционального фундамента на этапах предварительной и специализированной базовой подготовки необходимо ориентироваться на те составляющие, которые обеспечивают успех на уровне высших спортивных достижений. Ошибки, допущенные в этом отношении, очень трудно компенсировать на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Седьмое направление — совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом как общих закономерностей становления спортивного мастерства в конкретном виде спорта, так и индивидуальных возможностей спортсменов. Здесь предусматривается ориентация на групповые и индивидуальные модельные характеристики соревновательной деятельности и подготовленности, соответствующую систему подбора и планирования средств педагогического воздействия, контроля и коррекции тренировочного процесса.

Анализ показывает, что это направление, опирающееся на возможность современной диагностической и вычислительной техники, в настоящее время является одним из основных резервов совершенствования системы спортивной тренировки, так как позволяет создать необходимые условия для рационального управления состоянием спортсмена и протекания адаптационных изменений, обеспечивающих соответствие уровня подготовленности планируемой структуре соревновательной деятельности и заданному спортивному результату.

7.2. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности

Для характеристики конечного исхода спортивного соревнования используются такие термины, как «спортивный результат», «спортивное достижение», «спортивный рекорд», «спортивный успех» и др. Наиболее широким среди данных понятий является понятие «спортивный результат». Спортивный результат представляет собой показатель реализации спортивно-достиженческих возможностей спортсмена или спортивной команды, оцениваемый по установленным в спорте критериям. Под спортивно-достиженческими возможностями здесь подразумеваются совокупность способностей, навыков, умений и

знаний, которая в комплексе позволяет осуществлять принятые в избранном виде спорта соревновательные действия и добиваться реально доступного для конкретного спортсмена (команды) исхода состязаний.

Спортивные достижения — это не одно и то же, что спортивный результат. Хотя нередко эти понятия отождествляют, считая синонимами. Спортивное достижение означает, строго говоря, не каждый из результатов, демонстрируемых спортсменом (или спортивной командой) в процессе неоднократных выступлений в состязаниях, а лишь те, которые превосходят предыдущие.

Для обозначения наивысшего уровня спортивных достижений в отдельных видах спорта на данный момент времени используется понятие «спортивный рекорд». Как известно, слово «рекорд» (от англ. слова *record*) означает высший показатель, достигнутый в какой-либо деятельности.

В толковом словаре спортивных терминов (1993, с. 246) «спортивный рекорд» определяется как «наивысшее достижение (результат), показанное в отдельном виде соревнований в стандартных условиях». Различают рекорды мировые, олимпийские, региональные (континентальные) и т.д. Отдельно фиксируются рекорды для женщин и мужчин, девушек и юношей, мальчиков и девочек, а также для отдельных возрастных групп. Только в тех видах спорта, результаты в которых оцениваются точными единицами измерения времени, массы (веса), длины и т.д. — в велосипедном спорте (трек), конькобежном спорте, легкой атлетике, плавании, стрелковом спорте, тяжелой атлетике, в гребном, парусном, лыжном и других видах спорта, в которых на результат соревнований влияет рельеф трассы, сила ветра, плотность воды, но и другие природные условия, спортивные рекорды официально не регистрируются. Однако, например, для конкретного гребного канала и дистанции могут регистрироваться наилучшие (неофициальные) результаты — рекорды дистанции. Это же относится и к координационно-сложным видам спорта (акробатика, фигурное катание, спортивная гимнастика и др.)

Дело в том, что рост спортивного мастерства в них во многом зависит от сложности соревновательных программ и высокого класса их исполнения. К примеру, в акробатических прыжках лидирующее положение в престижных международных соревнованиях занимают, как правило, те спортсмены, которые выполняют прыжки высшей и рекордной сложности (В.Н. Курьсь, 1991). Под упражнением высшей сложности понимаются прыжки со сложнейшей координацией движений, выполняемые ограниченным числом исполнителей, а под рекордным — еще более сложный прыжок, доступный только его автору. Показателями рекордности могут быть количество сальто, выполненных в одном прыжке, поворотов вокруг продольной оси, усложненная форма динамической осанки.

М.В. Гришина (1986, с. 52), рассматривая спортивные результаты у фигуристов в произвольном катании с точки зрения «рекордных» (наивысших) показателей, пишет: «Если поставить вопрос, а можно ли говорить о «рекордах» в этом неизмеряемом виде спорта, то ответ на него можно дать положительный».

Своеобразным «рекордным» достижением с качественной стороны, по мнению М.В. Гришиной, являются многолетние выдающиеся спортивные результаты в парном катании Ирины Родниной — трехкратной чемпионки Олимпийских игр, десятикратной чемпионки мира и Европы. Что же касается количественных характеристик рекордов, то при оценке произвольных программ фигуристов одиночного катания могут быть использованы показатели технического мастерства: количество элементов, количество прыжков, их координационная сложность и др.

Важной чертой результативности соревновательной деятельности, на которую довольно часто обращают внимание, является успешность или неуспешность выступления спортсмена или команды в соревнованиях. В качестве спортивного успеха может быть победа, установление рекорда, вхождение в число призеров, выполнение разрядного или квалификационного норматива и т.д. Иногда успехом является ничья или даже проигрыш с

определенной разницей в результатах, если этот итог обеспечивает достижение цели на более высоком уровне состязаний, выход в финал и др.

Если конечный спортивный результат совпадает в какой-то мере с поставленной целью, такую соревновательную деятельность называют рациональной. Если же результат соревнований не совпадает с целью, деятельность можно назвать нерациональной.

Проведение спортивных соревнований немислимо, если невозможно определить и сравнить результаты их участников. Спортивные результаты измеряются и оцениваются при помощи определенных критериев (показателей). Разумеется, в зависимости от специфики соревновательной деятельности эти критерии будут иметь свои отличия. Перечень этих критериев в спорте весьма разнообразен (табл. 1).

Хотелось бы подчеркнуть, что выбор того или иного показателя в каждом конкретном случае зависит от целей и методики оценки результатов, особенностей вида спорта, наличия или отсутствия технических устройств регистрации спортивных достижений и других условий.

Таблица 1

Критерии, по которым определяются спортивные результаты

Признаки классификации	Виды критериев
1. По способу измерения результатов	Объективные, выраженные в физических единицах (преимущественно в системе СИ); субъективные, выраженные в безразмерных величинах (очки, баллы, ранги); смешанные
2. По способу сравнения результатов	Популяционные, индивидуальные, должные
3. По применению для оценки готовности к высокому достижению	Представительности, прогрессирования, стабильности, плотности и надежности результатов
4. По стадии определения	Промежуточные (процессуальные) и конечные
5. По характеру достигнутого эффекта	Внешние и внутренние
6. По количеству характеризующих параметров при оценке	Единичные и комплексные

7.3. Система спортивных соревнований

Система подготовки спортсмена включает:

1) *систему отбора и спортивной ориентации*;

2) *систему соревнований*;

3) *систему спортивной тренировки* (физическая подготовка; спортивно-техническая подготовка; спортивно-тактическая подготовка; психическая подготовка; воспитание личности и интеллекта), *систему факторов оптимизации тренировочно-соревновательной подготовки* (кадры; научно-метадическая, медико-биологическая, информационное обеспечение; материально-техническое обеспечение; финансирование спорта; факторы внешней среды; организация и управление).

Система соревнований – унификация состава действий, способов выполнения и оценки упражнений. Регламентация поведения спортсменов и судей. Правила проведения соревнований, календарь соревнований (командный, индивидуальный). Система соревнований является важнейшим универсальным механизмом управления совершенствованием мастерства спортсменов. Она во многом определяет содержание

направленность и структуру тренировочного процесса; выступает в качестве необходимого инструмента контроля; оказывает значительное воздействие на развитие вида спорта; позволяет оперативно организовать взаимодействие мировой и отечественной системы спортивной подготовки; способствует развитию популярности спорта.

Соревнование – это специальная сфера в которой осуществляется деятельность спортсмена, позволяющая объективно сравнивать его способности и максимальное их проявление.

Соревнования это не только выявление победителя, но и важная часть всей подготовки спортсмена, повышение его спортивного мастерства, и контроля за уровнем подготовленности.

Важная значение имеет классификация соревнований которая осуществляется на основе правил, календаря и положений.

По цели: отборочные, основные, подводящие, контрольные, зрелищные, коммерческие.

По составу соревновательных действий: по плаванию, по бегу, по гребле, по прыжкам и т.д.

По контингенту соперников: по возрасту, по вес категории, по полу, индивидуальные или командные, по квалификации(разряд)

По способу ведения соревновательной борьбы: с непосредственным контактом с соперником (боевые), с опосредованным контактом (фехтование), без помех со стороны друг друга (гребля, л/а), С преодолением сопротивления (игровые, армреслинг).

По условиям проведения соревнований: ежегодные и традиционные; в открытых и закрытых помещениях.

По типу судейству: субъективные и объективные оценивание, с выбыванием, с различным числом стартов

Организационными факторами спортивных соревнований являются:

- правила соревнований.
- календарь соревнований;
- положение о соревнованиях;

В зависимости от вида спорта различают три **структуры проведения соревнований:**

- 1) *постоянная* (60 и более стартов); спорт игры, велоспорт,
- 2) *локальная* (5-10 стартов); гимнастика, фигурное катание, многоборье, ушу
- 3) *смешанная* (11-30 стартов); гребля, лыжи, биатлон, л/а

Четыре уровня соревнований:

1. Подготовительные
2. Контрольные
3. Отборочные
4. Главные

На этапах предварительной подготовки и начальной специализации следует допускать спортсменов только к подготовительным и контрольным соревнованиям. Для спортсменов разного уровня подготовки, выступление в одном и том же соревновании, могут быть различными по уровню соревнований (например: первенство области – для одного спортсмена, более подготовленного – это отборочные, к примеру, на чемпионат России, а для другого – менее подготовленного спортсмена будут являться главными).

7.4. Система спортивной тренировки

1. Цель и задачи спортивной тренировки

В спортивной тренировке общая цель воспитания конкретизируется применительно к особенностям спортивной деятельности, приобретая непосредственную связь с установленной на спортивные достижения. Целью спортивной тренировки является достижение высоких спортивных результатов, развитие духовных и физических способностей, чтобы использовать спортивную деятельность как фактор гармонического формирования личности и воспитания в интересах общества.

В спортивной тренировке должны становиться и решаться в единстве общие задачи, определяемые направленностью всей социальной системы воспитания, и специфические задачи, вытекающие непосредственно из требований спортивной деятельности.

Исходя из общих направлений воспитания и подготовки спортсмена в процессе спортивной тренировки решают следующие задачи:

1. задачи нравственного, эстетического, интеллектуального воспитания и специальные задачи психологической подготовки спортсмена.

2. задачи в области физической подготовки спортсмена. Это задачи воспитания физических способностей, необходимых в избранном виде спорта (силовых, скоростных, выносливости и др.), задачи широкой общей физической подготовки и обеспечения гармонического физического развития и укрепления здоровья.

3. задачи в области технической подготовки спортсмена. К ним относятся задачи по обучению спортивной технике и тактике, формированию и совершенствованию умений и навыков, содействующих достижению мастерства, задачи воспитания тактического мышления спортсмена и других его качеств, от которых непосредственно зависит спортивно-техническое и тактическое совершенствование.

Структура системы спортивной подготовки

Спортивная тренировка это прежде всего педагогический процесс воспитания спортсмена всем принципам и правилам воспитания человека.

Система спортивной подготовки (СПП) – это многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс воспитания, обучения и тренировки при его активной деятельности в условиях педагогического руководства и контроля, научного, медико-биологического и материально-технического обеспечения, использования средств воспитания и эффективной организации. СПП представляет собой регулярные учебно-тренировочные занятия и соревнования, в ходе которых ваши ученики овладевают техникой и тактикой, развивают силу, выносливость, быстроту, гибкость, воспитывают моральные и волевые качества, приобретают опыт и специальные знания – словом, повышают свои спортивные возможности.

2. Средства спортивной тренировки

Различают собственно средства спортивной тренировки – разнообразные физические упражнения, прямо или опосредствовано влияющие на совершенствование мастерства спортсменов, и дополнительные (технические) средства – тренажерные устройства, специальное обучение и т.п., использование которых стимулирует темпы спортивного совершенствования. Состав средств спортивной тренировки формируется с учетом конкретного вида спорта, являющегося предметом спортивной специализации. Основные средства спортивной тренировки – физические упражнения – условно могут быть подразделены на четыре группы: общеподготовительные вспомогательные, специально подготовительные, соревновательные.

К **общеподготовительным** относятся средства, служащие всестороннему функциональному развитию организма спортсмена. Они могут как соответствовать особенностям избранного вида спорта, так и находиться с ними в определенном противоречии, решая лишь задачи всестороннего и гармонического физического воспитания.

Вспомогательные упражнения предполагают двигательные действия, создающие специальный фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

Специально подготовленные упражнения занимают центральное место в системе тренировки квалифицированных спортсменов и охватывает круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности, а также действия, приближенные к ним по форме, структуре, а также по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма.

Соревновательные упражнения предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, в соответствии с существующими правилами соревнований. Например, для спортсмена, специализирующегося в плавании, соревновательным упражнением будет проплывание основной или смежной дистанции в соответствии с правилами соревнований.

Средства спортивной тренировки разделяются также по направленности воздействия. При этом можно выделить средства преимущественно связанные с совершенствованием различных сторон подготовленности – технической, тактической и т.п., а также направленные на развитие отдельных двигательных качеств.

При этом следует учитывать, что количество упражнений, связанных с направлением тех или иных сторон подготовленности, двигательных способностей очень велико. Например, при совершенствовании скоростных способностей спортсмена тренер сталкивается с необходимостью повышения уровня абсолютной скорости, скорости выполнения отдельных двигательных приемов на старте, финише, по ходу дистанции, совершенствования элементарных форм быстроты – времени реакции, времени выполнения отдельных упражнений, темпа движений. Таким же образом обстоит дело и с другими двигательными способностями, техническими, тактильными и психическими проявлениями.

3. Методы спортивной тренировки.

Под *методами* (метод – способ, путь), применяющимися в спортивной тренировке, следует понимать способы работы тренера и спортсмена, при помощи которых достигается овладение умениями и навыками, развиваются необходимые качества и способности, формируется мировоззрение.

В практических целях методы условно принято делить на три группы: словесные, наглядные и практические.

Как и во всяком педагогическом процессе, ведущая роль в спортивной тренировке принадлежит педагогу-тренеру. Для руководства тренировочной деятельностью спортсмена, его обучения и воспитания тренер использует в первую очередь методические разработанные формы речевого обучения, учреждения, внушения, разъяснения и управления. Хорошо известно, что роль слова в качестве педагогического средства и метода исключительно велика и многогранна. С его помощью тренер влияет фактически на все стороны деятельности спортсмена в процессе тренировки.

Методы спортивной тренировки:

1. Специфические:
 - строго регламентированные упражнения;
 - игровой;
 - соревновательный.
2. Неспецифические:
 - словесного воздействия;
 - наглядного воздействия.

Выбор методов использования слова зависит от логики и специфических особенностей тренировочного процесса. К этим методам относятся, в частности, точное и четкое, инструктирование перед выполнением задания, сопроводительные пояснения, вводимые по ходу упражнений и с интервалами между ними, замечания и словесные оценки поощрительного или коррекционного характера.

Для обеспечения необходимой наглядности и достоверности восприятий при постановке, выполнении заданий и анализе фактических результатов их выполнения наряду с традиционными средствами и методами наглядного обучения (натуральный показ, демонстрация наглядных пособий и т.д.) в современной практике спорта все шире используются специализированные средства и методы. Они направлены не только на формирование зрительных восприятий, но и обеспечивают наглядность в самом широком смысле этого, слова, дают объективную информацию о параметрах действий и способствуют их исправлению по ходу выполнения. Так, решая задачи технической, тактической и физической подготовки, в частности, применяют: средства киноциклографической и видеоманитофонной демонстрации; методы и приемы направленного «прочувствования» движений, связанных с использованием специальных тренажерных устройств; средства и методы избирательной демонстрации, ориентирования и ликвидации (воссоздания пространственных, временных и ритмических характеристик движений с помощью электронной и вычислительной аппаратуры, позволяющей воспринимать их зрительно, на слух или тактильно); введение в обстановку действия предметных и других ориентировок и т.д.

Идеомоторные, аутогенные методы

Эту специфическую группу методов составляют специальные способы направленного использования спортсменами внутренней речи, образного мышления, мышечно-двигательных чувственных представлений для воздействия на свое психическое и общее состояние, регулирования его и формирование оперативной готовности к выполнению тренировочных или соревновательных упражнений. Отдельные методы и приемы такого рода давно вошли в практику спорта. Это, в частности, идеомоторное упражнение (мысленное воспроизведение двигательного действия с концентрацией внимания на решающих фазах перед его фактическим выполнением), эмоциональная самонастройка на предстоящее действие с помощью внутреннего монолога, самоприказы и тому подобные способы самопобуждения и самоорганизации.

Методы строго регламентированного упражнения, игровой и спортивные методы.

Методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности, можно условно разделить на методы строго регламентированного упражнения, соревновательный и игровые методы.

Методы строго регламентированного упражнения.

Основная часть данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов, что выражается:

- в возможно полном соответствии операционной основы упражнения (движений, действий) заданной программе;
- в возможно точном нормировании нагрузки и управлении ее динамикой по ходу упражнения, а также регулировании интервалов и порядка чередования их с фазами нагрузки;
- в создании оптимальных внешних условий, способствующих достижению желаемого эффекта упражнения (использование тренировочных снарядов, тренажеров и т.п.).

Смысл такой регламентации понятен: всем этим обеспечивается строгое управление эффектом тренировки. В зависимости от конкретных задач и условий их решения в процессе тренировки методы строго регламентированного упражнения применяются в различных вариантах:

а) по особенностям подхода к освоению структуры целостного действия выделяются методы **расчлененно-конструктивного упражнения** (когда действия разучивают первоначально в расчлененном виде, а затем сводят части в целое) и методы **целостного упражнения** (когда действие разучивают сразу в целом с незначительными упрощениями);

б) по степени избирательного воздействия на функции организма различают методы избирательного направленного упражнения и методы генерализованного упражнения (с общим воздействием на комплекс тех или иных способностей спортсмена);

в) по степени моделирования (приближенного воспроизведения в процессе тренировки) основных особенностей соревновательной деятельности следует различать методы частичного моделирования и методы целостно-приближенного моделирования соревновательного упражнения;

г) по признакам стандартизации либо варьирования тренировочных воздействий различают методы стандартно-повторного и методы вариативного (переменного) упражнения;

д) по признакам дискретности (прерывности) либо непрерывности нагрузки в процессе упражнения вытекают методы интервального упражнения и методы непрерывного (перманентного) упражнения (где нагрузка в рамках каждого отдельного случая использования метода не прерывается интервалом отдыха).

Соревновательный и игровой методы.

Действия и общая линия поведения спортсмена во время состязания или игра, как известно, во многом определяется соревновательными или игровыми ситуациями, что и обуславливает прежде всего отличия соревновательного и игрового методов от методов строго регламентированного упражнения.

Игровой метод обладает многими признаками, характерными для физического воспитания. Игра является не только средством физического воспитания (т.е. характерной системой физических упражнений), но и эффективным методом спортивной тренировки.

Игровой метод находит широкое применение в подготовке спортсмена, причем не только у представителей игровых видов спорта. В процессе тренировки он используется не обязательно на спортивно-игровом материале, т.е. в виде общепринятых спортивных игр (например, типа баскетбола и гандбола по упрощенным правилам с добавлением дополнительных действий с учетом особенностей избранного вида спорта). Элементы игрового метода может сочетаться и с отдельными подготовительными упражнениями.

Соревновательный метод.

Основу соревновательного метода составляет рационально организованный процесс состязания, причем спортсмен может соревноваться не только с другими, но и с самим собой стремясь превзойти свой спортивный результат или показатели в подготовительных упражнениях.

Соревновательный метод, совпадая по ряду признаков с игровым методом, характеризуется вместе с тем некоторыми чертами строго регламентированного упражнения (четкая унификация состава действий, порядка их выполнения, способа оценки результата и определения первенства и др.). В процессе тренировки он представлен как в своих элементарных формах (кратковременные прикидки на качество выполнения отдельных движений, в том числе сугубо подготовительных, и т.д.), так и в виде полуофициальных и официальных соревнований, которым придается в основном подготовительный характер (контрольные, классификационные, отборочные соревнования и т.п.).

Различные комбинации этих методов и их вариантов широко применяются в практике. Это позволяет разнообразить процесс тренировки, создавая наиболее выгодные условия для их совершенствования.

7.5. Основные направления спортивной тренировки

Физическая подготовка. Она направлена на развитие физических качеств и является базой для совершенствования техники, подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) создает основу для овладения упражнениями, способствует развитию двигательных способностей, повышению общей работоспособности.

Для представителей многих видов спорта она одинакова и содействует развитию качеств, необходимых спортсмену для успешного выступления на соревнованиях.

Специальная физическая подготовка (СФП) — основа поддержания спортивной формы, быстрого овладения техникой упражнений вида спорта, достижения высокого уровня функциональных возможностей спортсмена и способности переносить большие тренировочные, а также соревновательные нагрузки. Средствами специальной физической подготовки являются упражнения «своего» вида спорта, сходные по структуре с соревновательными действиями.

Техническая подготовка. Она связана с освоением техники упражнений, приемов, действий и необходимого достижения высокого технического мастерства в избранном виде спорта. Техническая подготовка спортсмена является основой спортивного совершенствования.

Под техникой понимается система элементов движений; способ выполнения соревновательных упражнений, доведенный до уровня технического мастерства; совершенное владение рациональной двигательной структурой спортивных упражнений, выполняемых в условиях спортивной борьбы.

Основа технической подготовки — рациональный, совершенный и эффективный двигательный навык. Технику спортивных упражнений рассматривают как целостную деятельность спортсмена в условиях постоянно изменяющейся среды. Она включает форму и содержание движений, требует проявления точных мышечных и волевых усилий, соответствующего ритма и темпа двигательного акта.

Задачами технической подготовки являются: овладение техникой двигательных действий в избранном виде спорта, закрепление и совершенствование их в сложной соревновательной обстановке.

В спорте существует огромное количество движений, которые делятся по своей структуре на простые и сложные действия. Однако современный уровень спортивной техники заставляет спортсменов изучать самые сложные упражнения, искать пути быстрого и эффективного их освоения. Чтобы добиться успеха, необходимо обладать высоким уровнем развития специализированных двигательных качеств, безукоризненно владеть рациональной техникой движений, успешное освоение которой зависит от правильного понимания ее сущности. Это дает возможность на основе учета общих принципов обучения и тренировки выбирать кратчайший путь совершенствования двигательных действий.

Тренировочный процесс направлен на совершенствование двигательной деятельности спортсмена. Он представляет собой динамическую систему, в которой объектом управления является спортсмен, а управляющей стороной (субъектом) — тренер.

Каждое спортивное упражнение является системой, в которой имеются подсистемы: кинематическая, включающая пространственные и временные компоненты; динамическая, связанная с силовыми характеристиками; ритмическая, отражающая распределение силовых акцентов во времени; анатомическая, определяющая взаимодействие мышц при движениях туловища и конечностей; фазовая, позволяющая делить движения на части и элементы.

Сложной системой, способной к саморегулированию, самообучению, является организм спортсмена с его многоуровневым управленческим аппаратом и переходом от сознательного управления движениями к автоматической их регуляции. Эти закономерности характеризуют и становление двигательного навыка, при освоении которого в начале обучения педагогические задачи решаются неуверенно, со значительными мышечными усилиями и напряжением отдельных мышечных групп. Затем движения стабилизируются, они осуществляются автоматизированно, затраты энергии уменьшаются, возбуждение ЦНС (сначала генерализованное) постепенно концентрируется и ограничивается, и наконец, движения выполняются эффективно, экономно, согласованно.

Выделяется общая техническая подготовка, создающая основную двигательную базу, и специальная, направленная на овладение техникой соревновательных действий избранного вида спорта, на постоянное их совершенствование и обновление.

Средствами технической подготовки являются фи-зические упражнения, многообразие которых делят на:

общеподготовительные — для всесторонней подготовки спортсмена;

специально-подготовительные — схожие с соревновательными, подводящие к основам техники;

соревновательные — действия из избранного вида спорта. Методы технической подготовки делятся на словесные, наглядные и практические.

Словесные методы активизируют внимание занимающихся, создают образ изучаемого упражнения, выделяют существенные детали в технике, оценивают действие, вносят коррективы в тренировочный процесс.

Тренер в ходе обучения для оценки и коррекции действий постоянно применяет такие слова, как «хорошо», «правильно», «неверно», «быстрее», «раньше», «выше», «стоять», «держаться». Корректируя действия спортсмена, тренер может сказать: «В следующей попытке сделай разбег на один шаг больше» или «Во время старта — толчок сильнее».

К словесным методам относятся: анализ техники движений, са-мооценка и самоанализ, идеомоторная тренировка (проговаривание про себя техники упражнений и элементов, образное мышление, мысленное представление будущей мышечной деятельности).

Наглядные методы включают показ упражнений и демонстрацию их с помощью технических средств.

Показ в спортивной тренировке может быть осуществлен, когда тренер в совершенстве владеет упражнением и способен его продемонстрировать (например: в стрельбе, метаниях, беге, ходьбе на лыжах). Показ должен быть идеальным по ритму, приложению сил, амплитуде и другим параметрам, осуществляться в «боевом» и замедленном темпе.

Когда показать упражнение невозможно, используется демонстрация его с помощью технических средств, показа фотографий, видеоманитофонных записей. Эта методика позволяет в обычном и замедленном воспроизведении видеть упражнения, получать срочную информацию об отдельных параметрах движения с помощью стоп-кадров.

Практические методы являются основными в технической подготовке спортсмена. Они включают ознакомление или начальное разучивание, углубленное разучивание и совершенствование двигательного действия.

Навык и его формирование опираются на уже имеющиеся связи, для чего необходимо учитывать закономерности переноса, которые могут быть положительными или отрицательными. Положительный перенос способствует эффективному обучению (например, в акробатике — правильное отталкивание ногами способствует выполнению любых элементов). Отрицательный перенос мешает, если мышечные усилия по ряду параметров не совпадают.

В процессе обучения при ознакомлении формируются основы техники упражнения; во время углубленного разучивания воспитывается умение выполнять действие в соответствии с его оптимальными параметрами; при совершенствовании закрепляется двигательный навык и упражнение выполняется на высоком качественном уровне.

Ознакомление или начальное разучивание включает создание предварительного представления о движении: рассказ, объяснение техники элемента, демонстрацию или разъяснение движения с помощью технических средств обучения, самостоятельное осмысливание, опробование, если это возможно, освоение ритма движения и его структуры, определение и устранение ошибок. Освоение двигательных действий, упражнений осуществляется в целом и по частям. В целом действия выполняются в точном соответствии с их основной структурой (например, несложный прыжок в гимнастике или укол в фехтовании), по частям изучаются сложные упражнения, приемы и действия (например, при обучении плаванию вначале осваиваются согласования движений руками и ногами на суше,

затем в воде у бортика с доской, далее — с дыханием и только после этого — способ в целом).

В процессе начального разучивания применяются подводящие упражнения, сходные по характеру с основными. Например, в гимнастике для изучения ряда элементов на перекладине предлагаются упражнения с гимнастической палкой; в легкой атлетике — бег с высоким подниманием бедра; в плавании — отработка дыхания на суше.

Особую группу при обучении составляют такие приемы, как помощь и поддержка при выполнении подготовительных и подводящих упражнений. В гимнастике и акробатике, например, с помощью одного или двух тренеров осваивают такие сложнейшие элементы, как двойное сальто и сальто с винтами на 360° или 720° (вольные упражнения), большой оборот в висячем положении на перекладине, различные стойки, кресты.

Имитационные упражнения дают возможность прочувствовать и более глубоко осознать движения (например: имитация движений лыжника, прыгуна с трамплина, прыгуна в воду; бой боксера «с тенью»; выполнение комбинации на бревне, нарисованном на полу).

Углубленное разучивание способствует полному усвоению техники движений путем выполнения целостного упражнения и структурно-родственных изучаемых элементов, приемов. Для этого используются срочная информация и технические средства обучения.

Срочная информация с помощью звуковых, световых, а также других приборов создает возможность для точной ориентировки при выполнении упражнений, для получения быстрой и объективной информации о различных параметрах движения. В гимнастике применяются специальные тензоустройства на снарядах, позволяющие оценить усилия и время выполнения толчка ногами и руками. В фехтовании, боксе используются щиты, на которых после нанесения ударов или уколов фиксируются точность попаданий и величина усилия. Для оценки срочной информации применяются методы: телепульсометрия, электромиография, эхокардиография, гониометрия, сигналы голосом и метрономом.

В спортивной тренировке для освоения техники сложных упражнений применяются технические средства обучения (современное оборудование и инвентарь, экипировка, различные сооружения), специально сконструированные тренажеры, которые повышают эффективность, ускоряют процесс освоения техники движений и позволяют создать точные представления о кинематической структуре действия; характере мышечных напряжений; ритмической основе, отражающей динамику силовых акцентов во времени. Тренажеры также помогают управлять суставными движениями спортсмена, фиксировать отдельные звенья тела (в некоторых случаях — и тело в различных положениях), «проводить» спортсмена по всему движению. При этом поступает информация о движении, обеспечивается надежная страховка.

В гимнастике тренажерные устройства применяются для изучения сложных больших оборотов на перекладине, перелетов и сальто на брусьях (у девушек); в волейболе — для совершенствования блокирования; в гандболе — для точности бросков; в тяжелой атлетике — при движении штанги для фиксирования положения ее над головой.

Техническая подготовка — одно из центральных звеньев системы обучения спортсменов. В процессе многолетней тренировки обеспечивается неуклонное совершенствование технического мастерства, что требует знания биомеханических основ техники спортивных действий, особенностей становления двигательного навыка и применения технических средств обучения и тренировки.

Тактическая подготовка. Она обеспечивает рациональное использование приобретенных физических качеств и технических данных для ведения борьбы и достижения максимального результата, направлена на воспитание у спортсменов умения выполнять спортивные действия в зависимости от ситуации, с использованием рациональных способов и приемов ведения состязаний. При этом необходимо учитывать силы и возможности конкретного соперника. Тактика ведения спортивной борьбы тесно связана с физической, технической и особенно психологической подготовкой. Не случайно в ряде видов спорта

выделяется тактико-психологическая подготовка. Наибольшее значение она имеет в спортивных играх и единоборствах.

В зависимости от знания действий соперника и его подготовки, задач, стоящих перед спортсменами или командой, условий соревнований тактика может быть:

индивидуальной — характерной для спортсменов таких видов спорта, как фехтование, бокс, борьба, гимнастика;

групповой (командной) — характерной для спортсменов таких видов спорта, как футбол, хоккей, баскетбол, волейбол, гандбол, где важно определить размещение игроков, уточнить элементы зонной защиты, прессинга, а также воспитать умение варьировать свои действия в зависимости от ситуации.

В процессе тренировочных занятий тренеры применяют средства и методы для развития тактического мышления, необходимого для решения задач на соревнованиях. С этой целью следует создавать нестандартные ситуации, ставить неожиданные задачи, развивать чувство экстаполяции (предвосхищения) тех технических действий, которые могут возникнуть на соревнованиях (например: перехват мяча или шайбы, неожиданный удар в сторону футбольных ворот, борьба пяти против трех в хоккее). Во многих видах спорта, особенно игровых, важна роль лидера, в сложных ситуациях берущего на себя ответственность за исход борьбы и ведущего за собой остальных.

Общая специальная тактическая подготовка связана с изучением общих основ ведения тактической борьбы, воспитанием тактического мышления, основанного на общих закономерностях тактики; специальная — строится с учетом особенностей вида спорта и условий соревнований.

Приемы и средства тактической подготовки разнообразны. Они зависят от видов спорта, ситуаций, значимости соревнований, других обстоятельств. Для совершенствования тактического мастерства целесообразно проводить тренировки с условным соперником, моделировать обстановку будущих состязаний, создавать домашние заготовки, осваивать обманные движения, «ловушки».

План тактический действий спортсмена (команды) постоянно уточняется и осуществляется на тренировках, соревнованиях, от него не рекомендуется отступать на занятиях и во время выступления. Если такая необходимость возникает, то коррекция вносится в ходе соревнований.

Психологическая подготовка. Она способствует развитию психических, волевых качеств и созданию психической готовности спортсмена к соревнованиям, направлена на реализацию потенциальных возможностей человека и достижение высокого (легкая и тяжелая атлетика, стрельба) или оптимального (гимнастика, прыжки в воду) результата. Правильно организованная психологическая подготовка помогает спортсмену, имеющему хорошую физическую и техническую подготовленность, управлять своим психическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в условиях борьбы; быть уверенным в собственных силах; быть готовым выполнить спортивное упражнение (прием, действие); вести борьбу до конца; противостоять различным раздражителям и помехам; самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением.

Ученые внесли огромный вклад в развитие психологии спорта и помогли выявить особенности различных психических процессов (восприятия времени, мышечно-двигательных представлений), эмоционально-волевых проявлений, мотиваций, психологических характеристик отдельных видов спорта.

На соревнованиях участники испытывают чувство радости, огорчения, удовлетворения, неудовольствия. Эмоции, с одной стороны, повышают работоспособность, с другой стороны, отрицательно сказываются на выступлении спортсменов. Положительные эмоции («боевая готовность») ведут к приливу сил, повышают сопротивляемость организма к утомлению, негативные — вызывают неуверенность, апатию или излишнюю напряженность. Эмоциональное возбуждение в большинстве случаев способствует

достижению высоких результатов. Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку.

Общая психологическая подготовка включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств.

Воспитание личности — важнейший вопрос психологической подготовки. Тренер должен воспитывать своих учеников в духе высокой морали, товарищества, коллективизма, формировать уважение и доверие, идейность и целеустремленность, чувство патриотизма. В коллективе необходимо создавать атмосферу единства взглядов, взаимоуважения, готовности подчинить свои интересы общественным.

Тренер, работая с учеником, оценивает его сильные и слабые стороны, типологические особенности нервной системы, а также общее развитие и способности, волевые качества, отношение к тренировке и учебе, стремления, мотивы, побуждающие заниматься спортом, интересы, увлечения; следит за его личной жизнью, успехами, анализирует их причины; сравнивает и сопоставляет эти данные, чтобы оказать влияние на формирование спортсмена как личности.

Для спортсмена тренер составляет психограмму, в которой отражает: уровень развития физических качеств; техническую подготовленность; точность мышечно-двигательных ощущений, восприятий и представлений; идеомоторные реакции, сосредоточенность внимания и его концентрацию; эмоциональную устойчивость на тренировках и соревнованиях; другие качества.

В психограмме также отмечают: сильные и слабые стороны спортсмена в физической, технической и психической подготовленности; состояние готовности к ответственным соревнованиям; рекомендации по устранению недостатков.

Составной частью общей психологической подготовки является волевая подготовка. Волевое действие включает постановку и определение цели, принятие решения и самое главное — его исполнение, что требует преодоление субъективных и объективных трудностей. К волевым действиям относятся: дисциплинированность, целеустремленность, выдержка и самообладание, настойчивость и упорство, смелость и решительность, инициативность и самостоятельность.

Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определять и регулировать эмоциональное состояние.

Накопление информации заключается в изучении условий, задач, сведений о графике, времени будущих соревнований. Оценивают подготовленность как собственную, так и предполагаемого соперника, что позволяет организовывать тренировки в соответствии с требованиями предстоящих соревнований.

Моделирование на тренировках условий соревнований — это точное повторение их компонентов. Оно включает оценку предполагаемого уровня физических нагрузок, технических и тактических действий, психического напряжения, предусматривает чередование нагрузки и отдыха. Например, в тяжелой атлетике на соревнованиях перерывы между подходами к штанге в 2 — 3 раза продолжительнее, чем на тренировках. В данном случае, моделируя условия соревнований, тренеры должны увеличивать паузы между подходами. Гимнастам во время соревнований приходится находиться на местах участников 20 — 30 мин, в то время как упражнение длится 20 — 70 с, а опробование — 30 с на человека. В процессе тренировок эту обстановку моделируют на отдельных видах гимнастического многоборья.

Для воспитания привычки к необычным условиям соревнований на тренировке целесообразно приглашать зрителей, судей, искусственно создавать шум, проводить занятия под музыку.

Обучение настройке на выполнение соревновательных действий является существенной частью моделирования соревнований. Большинство спортсменов перед выполнением упражнений (игрой) задолго до старта и непосредственно перед ним мысленно воспроизводят технические действия. Сосредоточение внимания на предстоящей соревновательной деятельности способствует закреплению навыков целенаправленного выполнения основных приемов. Спортсмен может мысленно построить модель движения, заглянуть вперед и запрограммировать свои действия.

Мысленное воспроизведение действия обеспечивает четкое представление полного цикла деятельности, определяет характер выполнения отдельных ее элементов (ритм, скорость, время, амплитуду, «проговорить» отдельные детали).

Сосредоточение внимания, его концентрация непосредственно перед стартом (например, перед разбегом, подъемом штанги, прыжком) — важнейший элемент настройки. В это очень короткое время спортсмены должны думать о первом элементе; месте, где выполнить толчок ногой; как выполнить поворот и отдать само-приказ, например: «Толчок ногой — сильнее!»; «Рывок штанги — выше!»; «Поворот — резче!»; «Спуск — плавно!». В процессе тренировки спортсменам необходимо запомнить эти действия и неоднократно повторять их. Это способствует целесообразному мышлению на тренировках, увеличивает число продуктивных подходов для выполнения тренировочных и соревновательных действий.

8. СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ КАК ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ И СТРУКТУРНОЕ ЯДРО СПОРТА

8.1. Основные функции и особенности спортивных соревнований

Соревнование — узловое образование системы спорта в обществе. По существу, без соревнований спорт невозможен, а без любого другого элемента (к примеру, спортивной ориентации или отбора), но при наличии соревнований спорт не утрачивает свой смысл, хотя значительно может обедняться. Именно в соревновании и просвечивается наиболее концентрированно социальная сущность спорта, через соревнование и в соревновании спорт предстает в качестве специфических общественных отношений, которые называются спортивными отношениями.

Выделяют первичные и вторичные функции спортивных соревнований.

Первичная (специфическая) функция соревнования — это определение иерархии мест участников состязаний, т.е. ранговая оценка всех соперников, нахождение победителя и призеров состязаний или фиксация рекорда. Эта функция в первую очередь относится к классу социальных оценок.

Вторичные (неспецифические) функции соревнований весьма разнообразны. Этими функциями являются следующие: нормативная, подготовительная, селекционная, стимулирующая, самоутверждения, зрелищная, воспитательная, информационная, познавательная, творческая, коммуникативная, престижная, управления, моделирования, контроля, агитационно-пропагандистская, культурного обмена, рекреационная, экономическая, осуществления международных связей, интеграционная и многие другие.

Соревнования возникают, когда у человека появляется как минимум установка «сделать что-то лучше, чем кто-то» и превзойти кого-либо в каком-либо отношении. Более полноценным является вариант, когда все соперники осознают соревновательность своих действий и одновременно имеют установку на выигрыш друг у друга. Особый статус имеет «рекордный» вариант соревновательного проявления, когда спортсмен имеет установку «сделать что-то лучше всех» в прошлом, настоящем и будущем.

Соревнование как неотъемлемый атрибут спорта имеет свои специфические особенности, отличающие от других элементов спорта. На основе анализа многочисленных

исследований можно считать, что главными особенностями спортивных соревнований являются:

- строгая регламентация деятельности участников соревнований, обслуживающего персонала и других лиц;
- полифункциональность, полиструктурность и полипроцессуальность деятельности, протекающая в экстремальных условиях;
- наличие в каждом соревновании процесса борьбы, противоборства, неантагонистического соперничества, конкуренции, которые проявляются в стремлении одержать победу, достигнуть максимального результата;
- высокая общественная и личная значимость для каждого спортсмена и самого процесса борьбы и достигнутого спортивного результата;
- высокий эмоциональный фон деятельности, вызванный максимальными физическими и психическими напряжениями (нередко превосходящими возможности спортсмена) в условия непосредственной борьбы за результат;
- непосредственное или опосредованное взаимодействие соревнующихся противников, при котором каждый стремится к достижению превосходства над соперниками и в то же время противодействовать им;
- равенство условий и сравнимость результатов каждого участника соревнований с помощью определенного стандарта с результатами других спортсменов, знакомых с критериями сравнения и имеющих возможность оценить результат выступления.

8.2. Общая структура спортивных соревнований

В современном спорте соревнования представляют собой достаточно сложное и многогранное социальное явление. В самом общем виде о соревнованиях можно говорить как о социальной системе большой сложности, включающей в себя целый ряд компонентов, обеспечивающих выявление спортивных результатов каждого спортсмена или группы спортсменов.

Составными частями любого соревнования является:

- 1) спортсмены-соперники;
- 2) предмет состязаний, т.е. совокупность действий соперников, выступающих средством ведения соревновательной борьбы в избранном виде спорта;
- 3) судейство (правила соревнований, нормы, критерии и технология определения мест соревнующихся и пр.);
- 4) средства и службы обеспечения соревновательной деятельности;
- 5) болельщики и зрители;
- 6) иерархия мест участников состязаний, т.е. распределение каждого из них на основе показанных спортивных результатов в порядке от лучшего к худшему (рис. 1).

Спортсмены-соперники. В спортивных соревнованиях могут участвовать не менее двух спортсменов. Можно состязаться с самим собой — стремиться достичь какого-либо результата. Но это не будет спортивным соревнованием, так как исключается его внешний признак — противоборство. Поэтому спортсмены-соперники и достигнутые ими спортивные результаты — центральный элемент соревнований.

Каждый соперник, обозначенный на схеме одной фигурой, представляет не только того позиционера, который вступает в непосредственную соревновательную борьбу, но и весь набор позиционеров, обеспечивающих его действия. В качестве таких позиционеров выступают тренеры, спортивные руководители и организаторы, судьи, врачи, научные работники, массажисты, лица, ответственные за информационное и материально-техническое обеспечение, и другие специалисты, т.е. различные службы обеспечения соревнования. В ряде случаев эти службы обеспечения могут быть весьма многочисленными и включать в себя даже целые организации. Например, так обеспечивается подготовка национальных сборных команд по многим видам спорта к Олимпийским играм и другим крупнейшим

соревнованиям. Таким образом, функциональное место спортсменов, участвующих в соревновании, при более детальном анализе разворачивается в целый набор функциональных мест. Позиция соперников является одной из наиболее важных и интересных среди тех, которые следует использовать при анализе соревнований.

Взаимодействия спортсменов-соперников. Участники состязаний вступают между собой в определенные многосторонние взаимодействия. Вне этого взаимодействия соревновательный акт просто невозможен, так как между ними отсутствуют конкурентные отношения.

Взаимодействие спортсменов в процессе соревнований выступает в двух основных аспектах: по отношению к противнику — в форме противоборства или соперничества; по отношению к партнерам по команде — в форме взаимодействия или сотрудничества. Противоборство соперников или соперничающих команд может быть непосредственным (при жестком, нежестком, условно-жестком контакте) и опосредованным (при отсутствии контакта). Сотрудничество между партнерами, общий смысл которого состоит в объединении усилий или достижения общей цели — спортивной победы, также может иметь различные формы проявления: совместно взаимосвязанные действия, совместно синергетические действия, совместно последовательные и совместно индивидуальные действия спортсменов. Эти особенности соревновательного взаимодействия во многом определяют содержание и структуру соревновательной деятельности спортсменов в том или ином виде спорта. В зависимости от структуры связей между спортсменами-соперниками и партнерами можно вычлнить три формы ведения соревновательного поединка: индивидуальную, групповую, командную и индивидуально-групповую (командную). Эти формы взаимодействия соревнующихся спортсменов находят свое отражение в личных, командных и лично-командных соревнованиях.



Рис. 1. Спортивный результат как интегральный продукт спортивных соревнований

В большинстве видов спорта соревновательная деятельность носит индивидуальный характер, когда спортсмены состязаются с противником один на один (во всех видах единоборств, в одиночном разряде в теннисе, бадминтоне) или одновременно с несколькими соперниками (в гребле на судах-одиночках) или выступают поочередно (в спортивной гимнастике, тяжелой атлетике, легкоатлетических прыжках).

В тех случаях, когда спортсмен в конкретном соревновании представляет собой свой клуб или саму страну один, о внутрикомандном взаимодействии говорить нет оснований, а соревновательная деятельность приобретает сугубо индивидуальный характер.

Однако в абсолютном большинстве случаев в личных и тем более лично-командных соревнованиях действия спортсменов правильнее определить как совместно индивидуальные, так как результат каждого спортсмена рассматривается не только в плане индивидуального достижения, но и как вклад в общую «копилку» команды, а при комплексном забеге — и в результат команды клуба, города, области, республики, страны в целом. Это, в свою очередь, обуславливает различные формы взаимной поддержки товарищей по команде, служит стимулом для мобилизации усилий спортсменов.

Судейство соревнований. Главным организатором и руководителем спортивных соревнований, ответственным за их проведение и в известной мере за достигнутые результаты является спортивный судья. Вполне очевидно, что от квалифицированного и объективного судейства во многом зависит распределение мест участников соревнований. Судья ответствен и за здоровье участников соревнований. Во всех случаях, когда может быть нанесен ущерб здоровью спортсменов (неблагоприятные метеорологические условия, плохое состояние мест занятий, неисправность оборудования, несоответствие одежды и обуви и т.п.), он обязан устранить недочеты, а при невозможности сделать это — отменить соревнование или перенести его на другой срок или в другое место. Спортивный судья должен быть, прежде всего, безукоризненным знатоком правил соревнований по данному виду спорта, честным, объективным, беспристрастным, решительным, вежливым, спокойным человеком, который и вне соревнований пользуется авторитетом и уважением.

Объективность и точность определения спортивно-технических результатов зависит от многих факторов:

Психофизиологических возможностей спортивного судьи, прямо или косвенное влияющих на процесс измерения результатов.

Наличия объективных средств и способов регистрации результатов в конкретных видах спорта. В видах спорта с метрическим определяемым результатом (легкая атлетика, плавание, тяжелая атлетика и др.) эта проблема в какой-то степени не является достаточно острой. В видах же спорта, в которых результат определяется в условных единицах и конечным эффектом (гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду и др.), объективность судейства — одна из важнейших проблем проведения любого крупного соревнования.

Внешних условий, в которых проводятся соревнования (температура окружающей среды, силы и направления ветра, влажности, поведения болельщиков и др.).

Правила соревнований оказывают влияние на зрелищность, результативность соревнований, на развитие техники и тактики данного вида спорта, а в ряде случаев и на методику тренировки. В частности, неоднократные новшества в правилах классической борьбы способствовали активизации действенности спортсменов в процессе соревновательного поединка, повышению его зрелищности. Разрешение в прыжках в высоту переходить планку головой раньше, чем ногами, привело к изменению способа прыжка.

Зрители и болельщики. Выступление спортсмена на соревнованиях практически никогда не обходится без реакции зрителей, аудитории. Зрители своим поведением создают положительный или отрицательный эмоциональный фон проведения соревнования. Поэтому присутствие зрителей, поддерживающих спортсмена или его соперников, их отношение к происходящему на соревнованиях может оказать существенное влияние на результат выступления. Неопытный спортсмен может испытывать сильное перевозбуждение и

выступить хуже, чем обычно, в то время как более опытный участник не так легко поддается воздействиям среды и в той же соревновательной ситуации сохраняет самообладание.

Изменения в деятельности спортсменов, имеющих небольшой опыт участия в соревнованиях, проявляются по-разному в различных видах спорта. К примеру: неопытный бегун может начать выступление в слишком быстром темпе; прыгун с шестом и метатель диска могут утратить чувства времени или ритма, выступая первый раз перед зрителями; боксер может выложиться в первом раунде боев. Как правило, зрители отличаются друг от друга по целому ряду признаков — возрасту, полу, социальному происхождению, характеру реакций на различные соревновательные ситуации, отношению к спортсменам. Доказано, что различная аудитория по-разному влияет на эмоциональное состояние спортсмена и, следовательно, на успешность его выступления.

К условиям, влияющим на результативность деятельности спортсменов-соперников, относятся также места проведения соревнований (фактор «своего» и «чужого» поля), географическое положение места проведения соревнований (высота расположения места соревнований над уровнем моря, температура, влажность, атмосферное давление, уровень солнечной радиации, часовой пояс и т.д.) и оборудование мест их проведения.

8.3. Судейство спортивных соревнований.

Судейство

Судейство в профессиональном боксе осуществляется рефери и тремя боковыми судьями, лицензированными ФПБР.

На чемпионские бои рефери и судьи назначаются БЮРО. На рейтинговые бои рефери и судьи приглашаются промоутором.

В проведении матча также принимают участие: судья-хронометрист, судья-информатор, врач, супервайзер.

Рефери

Рефери осуществляет судейство боя в ринге. Самой важной и основной задачей рефери является обеспечение безопасности здоровья боксеров. 12.2. Экипировка рефери и судей:

- белая сорочка с коротким или длинным рукавами :
- черные или темно-синие брюки :
- темный галстук-бабочка;
- темные боксерки или туфли без каблуков. Рефери должен находиться в ринга в гигиенических перчатках.

Рефери обязан:

- проверить состояние ринга, канатов, ковра и убедившись, что ринг подготовлен к проведению боя, что телекамеры и другие предметы, которые могут помешать ходу поединка удалены от канатов, как минимум на 70 см, проверить наличие защитных кап, бандажей, качество бинтования рук, шнуровки перчаток, использование вазелина, разрешив нанести его только на кожу лица вокруг глаз. Принять пояс чемпиона и передать его супервайзеру. Провести краткий инструктаж с боксерами на ринге.

Проверить наличие боковых судей, главного врача матча, супервайзера судьи-хронометриста и после опроса секундантов подать сигнал судье-хронометристу о начале отсчета времени. Для руководства боем использовать основные команды:

- "БОКС" - для начала или продолжения боя;
- "Стоп" -для немедленной остановки боя;
- "Тайм" - для остановки секундомера;
- "Брейк" - приказ боксерам сделать по шагу назад при взаимном захвате (клинче) и после этого продолжить бой.

В конце каждого раунда рефери должен:

- за несколько секунд до окончания раунда приблизиться к боксерам в готовности подать команду "Стоп", подняв вверх обе руки или, при необходимости силой разнять боксеров.

В перерывах между раундами рефери должен: - собрать судейские записки у трех боковых судей и сразу же передать их супервайзеру.

- если боксер в конце раунда пропустил сильный удар, пройти в его угол и осмотреть его, а затем перейти в нейтральный угол и занять позицию, удобную для наблюдения за обоими углами.

- контролировать действия секундантов и немедленно конфисковать запрещенные к использованию предметы и вещества.

- следить за тем, чтобы не проводилось никаких манипуляций с перчатками боксеров.

Правильные удары

Удар считается правильным, если он нанесен фронтальной частью закрытой перчатки, которая соответствует пястно-фланговым суставам.

Удары разрешается наносить в передние или боковые части головы и туловища выше пояса.

Нокдаун и нокаут

Боксер считается в положении нокдауна, если после удара соперника:

- он касается ринга какой-либо частью тела, кроме ступней ног;

- он беспомощно висит на канатах, задерживающих его падение на пол;

- он оказывается на полу за пределами ринга.

Боксер считается в положении нокаута, если после удара соперника;

- он не в состоянии подняться с пола ринга до счета "десять";

- он не в состоянии самостоятельно вернуться на ринг после падения за его пределы до счета "двадцать".

Запрещенные удары и нарушение правил

Запрещенные удары и нарушения Правил могут носить умышленный или неумышленный характер. Рефери является единственным лицом, которому дано право решать умышленным или неумышленным было нарушение Правил и определять наказание боксеру в зависимости от тяжести нарушения и степени ущерба, нанесенного сопернику.

Боксерам запрещается:

- наносить удары по затылку, ниже пояса, по почкам, по спине;

- наносить удары головой, плечом, предплечьем, локтем, коленом, стопой или другой частью ноги, внутренней частью перчатки или внешней стороной перчатки (наотмашь);

- наносить удары после команды "Брейк" и "Стоп";

- наступать на ноги соперника, толкать его;

- наносить удары одной рукой и одновременно держаться другой рукой за канат;

- наносить удары сопернику в тот момент, когда часть его тела находится за канатами ринга;

- захватывать перчатки, руки или голову соперника, отталкиваясь или отгибать голову соперника, тереть перчаткой по его лицу, кусать соперника;

- наносить удары сопернику в тот момент, когда он находится на полу или поднимается с пола ринга;

- держать соперника руками, бороться или прижиматься туловищем к нему (находиться в клинче);

- держать соперника одной рукой и одновременно наносить удары другой рукой;

- поворачиваться к сопернику спиной или затылком, убежать от него;

- самовольно покидать нейтральный угол и атаковать соперника без команды рефери;

- вести пассивный или фиктивный бой;

- опускать туловище ниже пояса соперника для защиты или нападения;

- наносить удары сопернику после сигнала гонга об окончании раунда (боя);

- не выполнять команды рефери;

- оскорблять и ругать соперника;
- преднамеренно выбрасывать капу;
- использовать какую-либо тактику или действия, кроме разрешенных настоящими

Правилами.

Умышленные запрещенные удары и нарушения правил

Боксер, преднамеренно нарушивший Правила во время боя, должен быть наказан начислением ему штрафных очков или дисквалифицирован. Рефери определяет наказание с учетом тяжести нарушения и дает команду боковым судьям начислить нарушителю соответствующее количество штрафных очков или дисквалифицируют его, о чем ставят в известность супервайзера.

Если боксер наносит сопернику умышленный запрещенный удар, приведший к тяжелой травме и немедленному прекращению боя, он подлежит дисквалификации.

Если боксер наносит сопернику умышленный запрещенный удар, приведший к тяжелой травме и немедленному прекращению боя, но по мнению рефери и главного врача матча бой может быть продолжен, он наказывается двумя штрафными очками. Если в последующем, в результате нанесения боксером повторного запрещенного удара аналогичного характера травма усугубляется и бой должен быть прекращен, он подлежит дисквалификации.

Если боксер получил два замечания за умышленные нарушения Правил одного и того же характера и допускает аналогичное нарушение в третий раз, он наказывается одним штрафным очком. Если в последующем боксер, несмотря на неоднократные предупреждения рефери и наказание его штрафными очками продолжает нарушать Правила, он подлежит дисквалификации.

Если боксер наносит сопернику умышленный запрещенный удар ниже пояса, после которого тот не в состоянии продолжить бой, рефери определяет продолжительность перерыва, необходимого для восстановления физического состояния потерпевшего, но не более пяти минут и наказывает нарушителя двумя штрафными очками. Если в последующем боксер, несмотря на наказание продолжает наносить сопернику удары ниже пояса, он подлежит дисквалификации.

Если боксер, умышленно нарушив Правила, наносит себе при этом травму, то повреждение в этом случае рассматривается как полученное в результате правильного удара соперника.

Неумышленные запрещенные удары и нарушения правил

Боксер, неумышленно нарушивший Правила во время боя, должен быть наказан начислением ему штрафных очков.

Если боксер наносит сопернику неумышленный запрещенный удар, приведший к тяжелой травме и немедленному прекращению боя, он наказывается одним штрафным очком и принимается техническое решение с учетом очков, набранных спортсменами к моменту прекращения поединка.

Если боксер наносит сопернику неумышленный запрещенный удар, приведший к травме, но по мнению рефери и главного врача матча бой может быть продолжен, он наказывается одним штрафным очком. Если в последующем в результате нанесения боксером повторного запрещенного удара аналогичного характера травма усугубляется и бой должен быть прекращен, он наказывается двумя штрафными очками и принимается техническое решение с учетом очков, набранных спортсменами к моменту прекращения поединка.

Если боксер наносит сопернику неумышленный запрещенный удар ниже пояса, после которого тот не в состоянии продолжить бой, рефери определяет продолжительность перерыва, необходимого для восстановления физического состояния потерпевшего (но не более 5 минут) и наказывает нарушителя одним штрафным очком.

Если в последующем, в результате нанесения боксером повторного неумышленного удара ниже пояса бой должен быть прекращен, он наказывается двумя штрафными очками и

принимается техническое решение с учетом очков, набранных к моменту прекращения поединка.

Рефери обязан:

При начислении штрафных очков сообщить об этом боксеру, секунданту, боковым судьям и супервайзеру.

При потере капы, подождать окончания эпизода боя, затем остановить бой, передать капу секунданту для промывания и проследить, чтобы она была вставлена боксеру. При этом, если боксер второй раз выплюнул капу, наказать его штрафным очком. Остановить бой на любой стадии и объявить победителем "техническим нокаутом" боксера, соперник которого настолько уступает ему в силе и мастерстве, что это становится опасным.

Остановить бой на любой стадии, если одному из боксеров нанесен удар ниже пояса, но по мнению рефери и главного врача матча он может продолжить бой: предоставить пострадавшему боксеру достаточно продолжительный (до 5 минут) отдых для восстановления его физического состояния, определить преднамеренным или случайным был этот удар, наказать соответственно двумя или одним штрафным очком.

Остановить бой после получения одним из боксеров трех нокаутов в одном раунде и объявить победителем "техническим нокаутом" противника.

Остановить бой и пригласить на ринг главного врача матча при получении боксером серьезной травмы, если рефери считает необходимым получить его консультацию.

Дисквалифицировать боксера и главного секунданта за использование в процессе матча наркотиков, стимуляторов и других запрещенных медицинских веществ.

Отстранить от исполнения своих обязанностей или дисквалифицировать главного секунданта за приведение в негодность перчаток боксера в перерывах между раундами с целью увеличения его отдыха.

В случае, его боксер посылает соперника в нокаун. направить его в нейтральный , дальний от получившего удар соперника угол, занять такую позицию при счете, чтобы видеть боксера, находящегося в нейтральном углу. Если боксер покидает нейтральный угол, прекратить счет до тех пор, пока спортсмен не вернется на указанное место, возобновить счет с той цифры, на которой он был прерван, этот счет является официальным и окончательным.

Если боксер после нокауна встает с ковра, вытереть его перчатки о свою рубашку или куском материи.

Если состояние боксера, пропустившего сильный удар неудовлетворительно, поднять руки вверх и сделать ими несколько взмахов крест-накрест, указывая на то, что поединок прекращается, вынуть у боксера капу и пригласить на ринг врача. Если оба боксера после взаимных "чистых" ударов оказались на ковре ринга, громко вести счет, приостановить счет в случае, когда один из боксеров поднялся, отослать его в нейтральный угол и продолжить счет, обозначая его выбросом пальцев руки перед глазами оставшегося лежать боксера.

При нокауне не прерывать счет после окончания раунда, прекратить счет в тот момент, когда боксер поднимется с ковра и будет готов к продолжению боя. Если боксер поднимается в ковра до счета "десять", но вновь падает, не возобновив поединок. продолжить счет с той секунды, на которой он был остановлен при принятии боксером вертикального положения.

Объявить побежденным "ввиду отказа" боксера, который не покидает своего угла для продолжения боя после удара гонга.

Условные жесты рефери

Рефери при выполнении своих обязанностей должен пользоваться основными условными жестами:

Начало боя: рефери выходит в центр ринга, одной рукой указывает в сторону судьи-хронометриста, а другой- вниз. Затем протягивает руки в направлении боксеров и сводит их вместе, приглашая боксеров начать поединок.

Тайм-аут (перерыв во время боя): одна рука рефери, расположенная горизонтально, помещается над другой, расположенной вертикально, формируя таким образом подобие буквы "Т" и рефери произносит голосом команду "Тайм".

Окончание раунда: рефери поднимает вверх обе руки, обращенные к боксерам открытыми ладонями и произносит голосом команду "Тайм".

Удар открытой или другой запрещенной частью перчатки: рефери суставами пальцев сжатой в кулак руки указывает на ладонь или на то место кулака другой руки, которым нанесен запрещенный удар.

Боксер поскользнулся или оказался на полу в результате толчка, подножки, но не вследствие удара: рефери опускает пальцы рук вниз впереди туловища и делает несколько маховых движений крест-накрест.

Взаимный захват (клинч): рефери сжимает кулаки и прижимает согнутые в локтях руки к туловищу.

Толчок: рефери протягивает обе руки вперед ладонями вверх, указывая ими на нарушителя.

Удар головой: рефери дотрагивается до своего лба рукой и делает движение головой вперед.

Удар ниже пояса: рефери делает движение руками снизу вверх, призывая боксера наносить удары в верхнюю часть корпуса.

Удар по спине или затылку: рефери рукой дотрагивается до того места, по которому нанесен запрещенный удар.

Нокдаун: при нокдауне рефери произносит команду "Стоп" и, находясь лицом к упавшему боксеру, одной рукой указывает на пол ринга, а жестом другой руки отправляет оставшегося на ногах соперника в нейтральный угол.

Окончание или прекращение боя: рефери поднимает над головой обе руки и делает несколько взмахов крест-накрест.

Прекращение реплик секунданта: рефери соединяет концы пальцев руки вместе и жестом ее указывает в сторону секунданта.

Решение рефери на всех стадиях боя является окончательным.

Действия рефери в экстремальных и нестандартных ситуациях.

Во время боя могут возникнуть ситуации, не описанные в Правилах.

Рефери должен знать и предвидеть любой вариант развития событий на ринге и быть готовым принять правильное решение.

Приведем несколько примеров:

- неожиданно во время боя боковой судья почувствовал себя плохо.

Рефери должен быть готовым принять на себя обязанности бокового судьи по подсчету очков.

- порвался канат и боксер, упав на пол с помоста, получил повреждение, характер которого не позволяет продолжать поединок;

- упал помост, на котором установлен ринг, на ринг бросили посторонние предметы, ранив при этом боксера; полностью отключилось освещение арены;

- упала сверху электропроводка, причинив при этом ожоги боксеру; при проведении соревнований на открытой арене неожиданно начался сильный ливневый дождь и т.п.

При всех вышеприведенных случаях рефери принимает техническое решение.

При этом объявляется без решения, если событие произошло до третьего раунда, или присуждается техническая победа боксеру, лидирующему по очкам, если событие произошло в третьем или в последующем раундах;

- у боксера разорвались спортивные трусы, пришла в негодность перчатка, развязались шнурки на боксерках; выпал бандаж.

- боксера в нормальное состояние.

- взорвалась одна из ламп освещения и ринг оказался покрыт осколками стекла; зрители забросали ринг посторонними предметами.

Рефери объявляет тайм-аут для приведения ковра ринга в нормальное состояние.

- боксер произносит ругательства и оскорбляет соперника;

Рефери делает боксеру предупреждение. Если боксер продолжает оскорблять соперника, рефери наказывает его штрафными очками или дисквалифицирует.

- боксер получил травму, связанную с рассечением кожного покрова, но рефери сомневается, правильным или запрещенным был удар соперника.

В этом случае рефери должен опросить боковых судей и на основании их мнения принять окончательное решение. Если после опроса боковых судей сомнения остаются, травма должна быть квалифицирована как следствие правильного удара.

Боковой судья

Боковой судья по окончании каждого раунда заносит в судейскую записку количество очков, присуждаемых каждому боксеру и ставит свою подпись. Записку передает рефери.

Заполнение судейской записки

Судейская записка должна заполняться боковым судьей четким и разборчивым подчерком.

Только удостоверившись, что судейская записка заполнена правильно, боковой судья может передать ее рефери. Никаких дополнений, исправлений в судейской записки не допускается.

Если рефери за нарушение "Правил" наказывает боксера одним или несколькими штрафными очками, это должно быть отражено в судейской записке. Боковой судья обязан оценить действия боксеров в раунде с учетом штрафных очков и нокадаунов, о чем сделать запись в графе "штрафные очки".

Подсчет очков

Подсчет очков в каждом раунде ведется по десяти бальной системе. Десятибальная система предусматривает, что победитель в раунде всегда получает 10 очков, а проигравший меньшее количество, но не менее 6 очков.

По результату воздействия удары классифицируются как легкие, жесткие и тяжелые, приводящие соперника в состояние нокадауна. При условии, что за единицу измерения берутся достигшие цели жесткие удары, подсчет очков должен основываться на том, что какое количество легких ударов может быть приравнено одному жесткому удару.

Например: один внезапный жесткий удар равен трем легким ударам; и т.д. Таким образом, боксер который делает ставку на чистоту удара, его силу, точность и действенность может добиться одинакового результата или преимущества над соперником, нанося в два-три раза меньше ударов.

Чистый нокадаун - это результат наиболее совершенного и точного удара, выше которого по приоритету в боксе может быть только нокаут.

Нокадаун оценивается судьями одним очком.

Победителю в раунде всегда начисляется 10 очков. Если победитель в раунде наказан одним штрафным очком, счет в раунде должен быть 10:10, а не 9:9.

Боковой судья должен оценивать раунд по следующей схеме:

а) 10:10- равный раунд, или когда выигравший раунд боксер наказан одним штрафным очком за нарушение Правил;

б) 10:9- боксер из красного угла имеет преимущество;

в) 10:9- равный раунд, в конце раунда боксеру из синего угла был зафиксирован нокадаун;

г) 10:8- преимущество боксера из красного угла и нокадаун у боксера из синего угла;

д) 10:7- большое преимущество боксера из красного угла и нокадаун у боксера из синего угла;

е) 10:6- преимущество боксера из красного угла и три нокадауна у боксера из синего угла (счет не может быть более 10:6)

ж) 9:10- небольшое преимущество боксера из красного угла, в конце раунда ему был зафиксирован нокадаун;

з) 10: 10- небольшое преимущество боксера из красного угла, в конце раунда ему был зафиксирован нокдаун;

е) но боксер из синего угла наказан рефери одним штрафным очком за нарушение "Правил";

к) 8:10- равный раунд, но боксер из красного угла наказан рефери двумя штрафными очками за нарушение "Правил";

При проведении чемпионских боев возможность ничейного результата должна быть исключена. Поэтому, если по количеству очков боковые судьи определили результат боя как ничейный, победителем признается боксер, который выиграл большее количество раундов.

Приоритеты в боксе (№1.2.3.4)

ПРИОРИТЕТ №1. Техническое и тактическое превосходство

Превосходство на ринге заключается в умении, применяя наступательную или оборонительную тактику заставить соперника действовать в несвойственной ему манере. Выбор эффективных тактических ходов позволяет навязать сопернику стиль бокса, который для него наименее удобен. Навязав сопернику свой стиль, в котором боксер чувствует себя более уверенно, он вынуждает соперника промахиваться и ошибаться, переходить в глухую защиту, входить в клинч и т.п.

Ключом к выигрышу раунда является умение заставить соперника следовать своему плану, демонстрируя при этом техническое и тактическое превосходство во всех эпизодах боя.

Таким образом, основным в определении победителя в раунде является ответ на вопрос: "Чей стиль доминировал в течение раунда?"

ПРИОРИТЕТ №2. Эффективные атакующие действия

Активные атакующие действия в бою не всегда тождественны эффективным действиям. Оценивается только такая активность в бою, когда в результате подготовленной атаки боксер, двигаясь вперед, проводит серии эффективных "чистых" ударов, одновременно блокируя контратакующие действия соперника и избегая встречных ударов. Превосходство в активности и преимущество в количестве точных и сильных ударов, нанесенных сопернику, являются ключевыми факторами для определения победителя в раунде.

ПРИОРИТЕТ №3. "Чистота" бокса

Если боксеры примерно равны в технико-тактическом мастерстве, а также в количестве и эффективности ударов, боковой судья должен очень внимательно оценить "чистоту" бокса и отдать предпочтение тому из боксеров; который допускал меньше нарушений "Правил".

ПРИОРИТЕТ №4. Эффективные защитные действия

Характер оборонительных действий боксера по приоритету стоит после его способности превосходить соперника в технико-тактическом мастерстве, проявлении эффективных атакующих действий и умении "чисто" боксировать.

Вместе с тем, искусство самозащиты имеет также чрезвычайно важное значение и должно получать соответствующую оценку бокового судьи. Оценивается успешный уход или защита боксера от ударов, в результате чего срывается атака соперника и создаются условия для нанесения встречных ударов. Это достигается определенными оборонительными маневрами, такими как блокировка ударов, уходы, уклоны, эффективная работа ног и т.д. Эффективные оборонительные действия могут стать решающим фактором в определении победителя в том случае, когда боксеры по мнению бокового судьи не имеют друг перед другом превосходства в качестве и количестве ударов.

Таким образом, по приоритету основными факторами при определении победителя раунда являются: а) технико-тактическое мастерство боксера; б) количество и качество правильно нанесенных и достигших цели ударов;

В случае сомнения бокового судьи по п.п. а) и б) решающими факторами становятся "чистота" бокса и эффективные защитные действия боксера. При условии полной

сосредоточенности боковой судья, используя вышеприведенные критерии и приоритеты. способен правильно определить победителя в раунде.

Несмотря на то, что считается нежелательным наличие ничейных раундов, боковой судья не должен без достаточных оснований отдать победу в раунде тому или иному спортсмену.

Судья-хронометрист

Основная обязанность судьи-хронометриста следить за точным соблюдением количества и продолжительности раундов и перерывов между ними. Во время боя судья-хронометрист подчиняется рефери, действует по его сигналам и указаниям.

Судья-хронометрист обязан:

находиться в непосредственной близости от ринга в зоне видимости рефери.

ударом гонга оповещать о начале и окончании каждого раунда.

за 10 секунд до начала каждого раунда, кроме первого, дать команду свистком об освобождении ринга от секундантов.

сигнал для начала первого раунда подавать ударом гонга только по команде рефери.

при команде рефери "Тайм" приостановить отсчет времени. После команды рефери "Бокс" снова включить секундамер и продолжить отсчет времени.

при предоставлении рефери боксеру отдыха, после нанесения ему запрещенного удара ниже пояса, вести отсчет времени до пяти минут, после истечения которых сообщить об этом рефери и по его команде продолжить отсчет основного времени раунда.

не подавать сигнал об окончании раунда, если один или оба боксера в этот момент находятся в состоянии нокаута и рефери ведет счет. Удар гонга подается в тот момент, когда боксер поднимется с ковра и будет готов к продолжению боя. Следующий раунд начинается после минутного перерыва, за вычетом из него секунд, на которые продлится предыдущий раунд.

Когда рефери открывает счет боксеру и громко вслух начинает считать от "одного" до "десяти", раз в секунду, счет ведется хронометристом так, чтобы рефери мог его видеть и слышать.

Между командой "Стоп" и началом счета "один" должна пройти одна секунда.

Судья – информатор

Судья-информатор входит в состав судей; обслуживающих матчи и подчиняется супервайзеру матча.

Судья-информатор обязан:

перед началом матча подготовить информационные данные о боксерах.

перед кратким инструктажем боксеров на ринге, проведенного рефери представить их зрителям, в перерывах между раундами сообщать справочную информацию об участниках боя.

перед началом боя по указанию супервайзера объявить состав судейской коллегии (рефери и боковых судей), назначенных для судейства очередной пары боксеров.

после окончания боя по указанию супервайзера объявить победителя и характер победы.

Супервайзер

Супервайзер назначается Бюро и приглашается промоутером на каждое соревнование. Супервайзер должен состоять в списке супервайзеров, составленном Бюро для этой цели.

Супервайзер руководит соревнованием и несет ответственность за проведение чемпионских и отборочных боев в строгом соответствии с настоящими Правилами, руководит работой судейской коллегии, определяет победителя путем суммирования очков, набранных участниками боя в каждом раунде и зафиксированных боковыми судьями в судейских записках, и передать это решение судье-информатору.

Супервайзер инструктирует судей, секундантов боксера и других официальных лиц перед матчем.

Супервайзер совместно с главным врачом матча проводит официальное взвешивание боксеров.

Супервайзер совместно с промоутером назначает рефери и боковых судей на каждый бой до начала соревнований, кроме боев за звание чемпиона России.

Супервайзер имеет право принимать самостоятельные решения во всех случаях возникновения в ходе матча каких-либо проблем или разногласий, не предусмотренных настоящими Правилами.

Супервайзер контролирует выплату призовых фондов боксерам, оплату транспортных расходов участникам матча, судьям.

Супервайзер собирает и хранит судейские записки и протоколы, составляет отчет о боях с рекомендациями и замечаниями и в 3-х дневный срок направляет отчет в Бюро.

Определение победителя

В соревнованиях боксеров-профессионалов бой может закончиться или победой одного из участников или ничьей в соответствии с принятой классификацией:

Победа по очкам (по)

Техническая победа по очкам (тпо)

Нокаут (нк)

Технический нокаут (тнк)

Ничья (нч)

Техническая ничья (тнч)

Дисквалификация (дск)

Отказ от продолжения боя (отк)

Без решения (БР)

Специальное решение рефери (результата нет) или (без решения) может быть принято рефери только в случае абсолютной невозможности продолжать бой в 2-х первых раундах. Серьезное повреждение ринга, сильный ветер во время боя на открытом воздухе, вторжение на ринг, когда зрители своими действиями мешают продолжению боя. В этом случае первоначальный статус обоих боксеров сохраняется.

Победа по очкам (ПО) присуждается боксеру, которому большинство судей отдали наибольшее количество баллов.

Техническая победа по очкам (ТПО): Если боксер получает повреждение (травму) в результате неумышленного нарушения Правил соперником и бой при этом не может быть продолжен, техническая победа по очкам присуждается тому их спортсменов, который на момент прекращения поединка имел преимущество по очкам, начиная с 3-го раунда. 27.5.

Нокаут

Победа нокаутом присуждается боксеру в том случае, если его соперник в результате удара, нанесенного по правилам:

оказывается на полу ринга и не в состоянии подняться с него и занять вертикальное положение до счета "десять";

оказывается на полу за пределами ринга и не в состоянии самостоятельно подняться на ринг для продолжения боя до счета "двадцать".

Технический нокаут

Победа техническим нокаутом присуждается боксеру в том случае:

если его соперник в результате удара, нанесенного по Правилам, получил повреждение, после которого рефери вынужден остановить бой;

если его соперник, побывав в положении нокаута и поднявшись с пола ринга до счета "десять", не в состоянии, по мнению рефери продолжить бой;

если его соперник значительно уступает в силе и мастерстве, не способен организовать адекватную защиту, пропускает много тяжелых ударов и дальнейшее продолжение боя становится опасным для его здоровья;

если решение о прекращении боя принято в перерыве между раундами по требованию главного секундантa соперника или рефери, или главного врача матча.

Ничья. Решение о том, что бой закончился ничьей, принимается в случаях:

если у двух боковых судей противоположные решения по результатам боя, а третий судья зафиксировал ничью;

если все боковые судьи определили результат боя как ничейный;

если двое из трех боковых судей определили результат боя как ничейный.

Техническая ничья

Решение о том, что бой закончился технической ничьей, принимается в случаях:

если боксер нанес сопернику травму, явившуюся следствием неумышленного запрещенного удара и приведшую к прекращению боя в первом или втором раунде;

если боксер нанес сопернику травму, явившуюся следствием неумышленного запрещенного удара и приведшую к прекращению боя, при условии, что ни один из спортсменов не имеет преимущество по очкам.

Дисквалификация. Победа в виду дисквалификации соперника присуждается боксеру в том случае:

если рефери считает, что запрещенный удар, приведший к тяжелой травме боксера и прекращению боя, был нанесен соперником умышленно:

если травма, полученная боксером в результате умышленного запрещенного удара, нанесенного соперником, в одном из последующих раундов усугубляется еще одним запрещенным ударом аналогичного характера и это ведет к прекращению боя;

если соперник многократно и преднамеренно нарушает Правила не обращая внимания на предупреждения рефери и наказание его штрафными очками.

Отказ от продолжения боя. Победа в виду отказа соперника от продолжения боя присуждается боксеру в том случае:

если его соперник не покидает своего угла для продолжения боя после удара гонга:

если после травмы, нанесенной сопернику, рефери и главный врач матча считает, что бой может быть продолжен, а он по собственной инициативе решает прекратить поединок.

Подача протеста

Протест на результат боя подается менеджером

боксера, либо лицом, выступающим от имени менеджера в его отсутствие.

О подаче протеста должно быть заявлено супервайзеру матча, либо члену Бюро ФПБР по телефону, факсу, в течении 24 часов после окончания боя. Не позднее 7 дней после окончания боя в Бюро ФПБР должен быть направлен протест в письменной форме с подписью менеджера и с указанием пунктов Правил, которые по мнению менеджера были нарушены, что послужило причиной неправильного определения результатов боя.

8.4. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений

В качестве определяющих признаков для классификации видов достижений могут быть:

- 1) особенности предмета состязаний и характер двигательной активности спортсмена;
- 2) число лиц, принимающих участие в демонстрации данного результата;
- 3) способ измерения результатов;
- 4) время состязаний, в течение которого они были зарегистрированы;
- 5) способ выражения результата;
- 6) масштаб состязаний, на которых они были продемонстрированы;
- 7) уровень достижений;
- 8) назначение и область применения;
- 9) характер «поведения» во времени.

В соответствии с данными признаками можно выделить 9 разновидностей спортивных достижений. Для двигательных спортивных достижений характерна активная двигательная деятельность спортсмена с предельным проявлением психофизических возможностей. Спортивные достижения непосредственно зависят от собственно

двигательных возможностей спортсменов, которые и выявляются в процессе состязаний в легкой атлетике, плавании, тяжелой атлетике, спортивных играх и других видах спорта.

«Техномоторные» спортивные достижения типичные для таких видов спорта, как автоспорт, самолетный спорт и др. Они обусловлены внешними силами искусственного происхождения и умением рационально пользоваться ими, т.е. системой «техника — человек».

Технико-конструкторские спортивные достижения являются продуктом модельно-конструкторской деятельности спортсменов (авиамоделный-судомодельный, автомоделный спорт). Абстрактно-логические спортивные достижения являются результатом обыгрывания соперников в шахматах, шашках и других недвижимых видах спорта. Что же касается других разновидностей достижений, то отметим, что некоторые из них рассматривались ранее.

Спортивные результаты демонстрируются в ходе соревнований. Их природа во многом зависит от особенностей и структуры соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Рассмотрим и сравним достаточно широко известные виды спорта, различающиеся между собой определением результатов.

Эти виды спорта можно объединить в несколько самостоятельных групп.

1. Виды спорта, в которых спортивный результат измеряется **временем преодоления соревновательных дистанций**. К этой группе относятся:

а) виды спорта, в основе которых лежит преодоление расстояния с помощью природного (естественного) механизма передвижения (легкоатлетический бег, плавание);

б) виды спорта, в основе которых лежит преодоление расстояния путем применения средств оснащения в качестве экипировки (лыжи, коньки);

в) виды спорта, в которых преодоление расстояния осуществляется на основе использования конструкций подвижных средств, приводимых в движение человеком (велоспорт, гребля);

г) виды спорта, в которых преодоление расстояния производится с использованием «самодвижущихся» средств передвижения, управляемых человеком (мотоциклетный, автомобильный спорт и др.)

Большинство из этих видов спорта (за исключением некоторых из них, скажем, скоростного спуска, слалома гиганта и др.) с точки зрения структуры движений принадлежат к циклическим локомоциям. Спортивный результат здесь во многом зависит от времени преодоления различных участков дистанции. Чем больше скорость прохождения дистанции, тем выше спортивный результат. Длина соревновательной дистанции в циклических видах спорта определенным образом влияет на характер обеспечения мышечной деятельности спортсменов.

Спортивные соревнования могут проходить в относительно постоянных внешних условиях (легкоатлетический бег, бег на коньках, плавание) либо в переменных (лыжные гонки, велосипедный (шоссе), парусный спорт и др.). Изменчивость профиля трассы и условий соревнований предъявляют своеобразные требования к соревновательной деятельности, а следовательно, и к подготовленности спортсменов.

2. Виды спорта, в которых спортивный результат измеряется **расстоянием, которое преодолевает спортсмен или посланный им снаряд в пространстве**. Данная группа включает:

а) виды спорта, в основе которых лежит противодействие силе земного притяжения путем перемещения тела спортсмена в пространстве (прыжки в высоту, в длину и с шестом);

б) виды спорта, в основе которых лежит противодействие силе земного притяжения путем перемещения снаряда в пространстве (метание копья, молота, диска, толкание ядра).

3. Виды спорта, в которых результат измеряется **весом поднятого снаряда или числом подъема снарядов определенного веса**. В эту группу входят:

а) виды спорта, в основе которых лежит выполнение тяжелоатлетических упражнений с максимальным весом отягощений (силовое троеборье классические упражнения в тяжелой атлетике);

б) виды спорта, для которых характерно выполнение упражнений со штангой фиксированного веса — максимальное количество раз (гиревой спорт).

Соревновательная деятельность в этих двух видах спорта имеет существенные различия. В частности, классические тяжелоатлетические упражнения относятся к скоростно-силовым упражнениям. Их характерной чертой является кратковременность выполнения. Рывок длится в среднем 2,5—3 с, а выполнение толчка занимает, не считая времени старта и фиксации, 6—3 с. Эти упражнения отличает сложная координация мышечных напряжений, предельное напряжение мышц и быстрая смена режима их работы, напряжения и расслабления. Спортсмен к тому же должен сохранять равновесие во всех опорных фазах движения (Л.И. Соколов, 1981). Спортивный результат в условиях обостренной соревновательной борьбы во многом зависит от надежности исполнения рывка или толчка штанги.

Гиревой же спорт, наоборот, относится к циклическим видам спорта. Он предъявляет повышенные требования к силовой выносливости. Длительность выполнения соревновательных упражнений спортсменами высокой квалификации может составлять от 5—7 мин в толчке, от 7—10 мин и более в рывке (Г.П. Виноградов, 1991). Спортивный результат определяется максимальным подъемом гирь определенного веса: в толчке — 32, 48 и 64 кг, в рывке — 16, 24, 32 кг.

4. Виды спорта, в которых спортивный результат определяется достигнутым **конечным эффектом**, который в зависимости от состава действий может быть выражен количеством забитых мячей, шайб, набранных очков и пр. К ним относятся:

а) виды спорта, характеризующиеся противоборством нескольких спортсменов с каждой стороны, а также виды спорта, в которых спортивный результат обусловлен достигнутым конечным эффектом за определенное лимитированное правилами соревнований время, которое должно полностью использовано (футбол, хоккей, баскетбол, гандбол);

б) виды спорта, основу которых составляет противоборство нескольких спортсменов с каждой стороны.

г) виды спорта, двигательная активность в которых жестко лимитирована условиями поражения цели из специального спортивного оружия (стрельба из пистолета, винтовки, лука и др.).

Для соревновательной деятельности в спортивных играх и единоборствах характерен более сложный и переменный состав двигательных действий. Эти виды соревновательных упражнений отличаются комплексным проявлением основных физических способностей в условиях непрерывной и внезапной смены соревновательных ситуаций.

В командных спортивных играх, в отличие от индивидуальных, результат встречи — командный показатель. Участники команды не имеют индивидуального результата состязания, но своими действиями определяют результат встречи. В качестве единицы измерения полезных действий выбирается результат действия, связанный с выигрышем очка (заброшенный мяч, шайба и т.п.). Соответственно для функции неполезных, т.е. нерезультативных, действий единицей измерения будет результат противоположного действия, связанного с проигрышем очка. Условно такую единицу измерения можно назвать **очковой или голевой** (О.С. Шилов, СБ. Мармаз, 1983).

В стрелковых видах спорта (с использованием огнестрельного либо иного стрелкового оружия, в частности лука) спортивный результат связан с финальной точностью, т.е. непосредственным поражением цели. О точности судят по степени попадания спортивного снаряда в требуемую (заданную) область. Эта область может быть в виде круга на плоской мишени или иного предмета.

5. Виды спорта, в которых спортивный результат определяется с **помощью количественных и качественных** показателей (например, лыжное двоеборье).

Таким образом, можно заключить, что спортивные достижения в каждом виде спорта во многом обусловлены особенностями, содержанием режимов и условиями соревновательной деятельности. Спортивный результат выступает в качестве системообразующего фактора, позволяющего объединять усилия спортсменов на достижения поставленной цели в соревнованиях.

9. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

9.1. Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха

Педагогические средства и методы восстановления являются важными факторами оптимизации тренировочного процесса, восстановления и повышения спортивной работоспособности. Рациональное и целенаправленное их применение обеспечивает проведение учебно-тренировочного процесса на современном научно-методическом уровне/

Рекомендуются следующие основные направления применения педагогических средств восстановления.

1. Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, их функционального состояния, особенностей учебной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий и т.п.

2. Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающих рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.

3. Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

4. Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.

5. Рациональное сочетание в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающего, развивающего, ударного, поддерживающего, восстановительного с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.

6. Систематическое применение тренировок в горных условиях в целях повышения спортивной работоспособности и ускорения восстановительных процессов.

7. Оптимальное планирование тренировок в микроциклах с обеспечением необходимой вариативности тренировочных нагрузок, периодов пассивного и активного отдыха, применения эффективных восстановительных средств и методов.

8. Обязательное использование после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким включением восстановительных средств, активного отдыха с переходом на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.

9. Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

10. Важным педагогическим средством стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия. При этом следует соблюдать следующие основные положения:

- выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что не только обеспечивает быструю выработку энергии и настройку организма на предстоящую работу, но и создает

условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это, в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма между отдельными сериями упражнений в процессе тренировки;

- выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии;

- использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе;

- выполнение упражнений в расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;

- применение упражнений и специальных средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление;

- выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки (заминки). Постепенный выход из больших нагрузок - эффективное средство для активного развертывания восстановительных процессов после тренировки. При этом рекомендуется применять в течение 10-15 мин бег в невысоком темпе (ЧСС - 105-120 уд/мин) и комплекс специальных упражнений;

- после тренировки обязательно выполняются восстановительные упражнения.

9.2. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика

Психологические средства и методы восстановления в последнее время получают все большее распространение. Рациональное применение психофизиологических воздействий позволяет снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, что, в свою очередь, способствует быстрейшему восстановлению психофизиологических функций организма. Вместе с тем можно сформировать у спортсменов четкие установки на достижение больших тренировочных и соревновательных нагрузок. Особенности применения психологических средств восстановления в подготовке спортсменов излагаются в работах по психологии спорта.

В систему психологической подготовки входят не только средства собственного воздействия на поведение и деятельность спортсмена, но и методы психодиагностики, включающие изучение специальных способностей, анализ особенностей личности, психодинамического статуса спортсмена, контроль за его текущим состоянием, изучение социально-психологической структуры малой группы (команды). Под психологической подготовкой подразумевается процесс трансформации потенциальных психологических возможностей спортсмена или команды в объективный результат соревнований.

Психологическая подготовка представляет собой или воздействие на спортсмена со стороны тренера, психолога, других специалистов (так называемая гетерорегуляция), или самостоятельные воздействия (ауторегуляция).

Среди средств психической регуляции наиболее эффективны следующие:

1. Психолого-педагогические, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация (занижение возможностей соперников), формирование "внутренних опор" (создание у спортсмена уверенности в своем преимуществе по отдельным разделам подготовки), рационализация (объяснение спортсмену реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход), сублимация (вытеснение направленности мыслей спортсмена о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определенные технико-тактические действия), десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования).

2. Комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психо - мышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

3. Аппаратурные средства воздействия: использование ритмической музыки, цветомузыки, видеоизображения, фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизирующего характера.

4. Психофизиологические воздействия: массаж, тонизирующие движения, произвольная регуляция ритма дыхания, воздействие холодом, препаратами естественного происхождения (например, элеутерококком), двигательные и мимические упражнения из группы "гимнастики чувств".

Аутогенная тренировка — активный метод психотерапии, психопрофилактики и психогигиены, повышающий возможность саморегуляции исходно произвольных функций организма. За последние годы этот метод завоевывает все большую популярность.

Аутогенная тренировка (от др.-греч. αὐτός — «сам», γένος — «происхождение») — психотерапевтическая методика, направленная на восстановление динамического равновесия гомеостатических механизмов человеческого организма, нарушенных в результате стресса.

Методика аутогенной тренировки (аутотренинга, АТ) основана на применении мышечной релаксации, самовнушении и аутодидактике (самовоспитании). Являясь «родственницей» гипнотерапии, АТ выгодно отличается от последней тем, что пациент активно вовлекается в процесс терапии, в отличие от пассивной роли пациента в лечении гипнозом. В качестве лечебного метода АТ была предложена немецким врачом Иоганном Шульцем (*Schultz, J. H.*) в 1932 году. В России она начала применяться в конце 50-х годов XX века.

Лечебный эффект АТ обусловлен возникающей в результате релаксации трофотропной реакцией, сопровождающейся повышением тонуса парасимпатического вегетативной нервной системы, что, в свою очередь, способствует нейтрализации негативной стрессовой реакции организма.

Согласно классификации д-ра Шульца, используемой и в настоящее время, АТ разделяется на «низшую» ступень, включающую упражнения на релаксацию и самовнушение, и «высшую», направленную на введение пациента в трансовые состояния разной глубины и интенсивности.

Психорегуляция - это самостоятельное научное направление, основной целью которого является формирование особых психических состояний, способствующих наиболее оптимальному использованию физических и психологических возможностей человека.

Под психической регуляцией понимается целенаправленное изменение как отдельных психофизиологических функций, так и в целом нервно-психического состояния, достигаемого путем специально организованной психической активности. Это происходит за счет специальных центрально-мозговых перестроек, в результате чего создается такая интегративная деятельность организма, которая концентрированно и наиболее рационально направляет все его возможности на решение конкретных задач.

Приемы непосредственного воздействия на функциональное состояние можно условно классифицировать по двум основным группам: внешним и внутренним.

К группе внешних способов оптимизации функционального состояния относятся: рефлексологический метод (воздействие на рефлексогенные зоны и биологически активные точки), организация режима питания, фармакология, функциональная музыка и светомузыкальные воздействия, библиотерапия, мощный класс методов активного воздействия одного человека на другого (убеждение, приказ, внушение, гипноз). Кратко остановимся на характеристике некоторых из них.

Рефлексологический метод, широко используемый в медицине для лечения разного рода заболеваний, в настоящее время приобретает популярность и за пределами терапевтической практики. В последние годы он стал интенсивно применяться для профилактики пограничных состояний, повышения работоспособности, срочной мобилизации внутренних резервов.

Нормализация режима питания, как метод рефлексотерапии, не имеет прямого отношения к психотерапевтическим процедурам. Однако полезно иметь информацию о

возможностях использования соответствующих медицинских и физиологических методик и их роли в оптимизации функционального состояния. Хорошо известно, что недополучение организмом необходимых питательных веществ ведет к снижению сопротивляемости и, вследствие этого, способствует быстрому развитию утомления, возникновению стрессовых реакций, и т.п. Поэтому сбалансированный дневной рацион, правильная организация режима питания, включение специальных продуктов в меню правомерно рассматривается как один из действенных способов профилактики неблагоприятных состояний.

Фармакотерапия - один из наиболее древних и распространенных способов воздействия на состояние человека. В последние годы все чаще встречаются публикации о положительном эффекте применения различного рода лекарственных препаратов, специальных добавок к пище, повышающих работоспособность. Для профилактики состояний, не выходящих за грань нормальных, главной должна быть ориентация на использование максимально естественных для организма приемов.

Функциональная музыка, а также ее сочетание со световыми и цветовыми воздействиями получило широкое применение во всем мире. Специально подобранные музыкальные программы являются эффективным средством для борьбы с монотонией, начальными стадиями утомления, предотвращения нервно-эмоциональных срывов.

Интересен и опыт использования библиотерапии - метода "лечебного чтения", предложенного В.М.Бехтеревым. Обычно этот метод реализуется в виде прослушивания отрывков из художественных произведений (прозы, стихов). Хотя механизмы воздействия на состояние человека функциональной музыки и прослушивания отрывков текста различны, их эффекты обнаруживают существенное сходство.

К самостоятельной группе методов оптимизации функционального состояния относятся различные приемы активного воздействия одного человека на другого.

Для профилактики неблагоприятных функциональных состояний наиболее разработанными и чаще всего употребляемыми являются приемы гипнотического воздействия, основанного на специфической форме внушения. Возможности использования гипнотических приемов достаточно высоки, однако его применение не всегда целесообразно. Во-первых, гипнотическое погружение представляет собой изменение состояния сознания особой природы. Во-вторых, весьма ограничен контингент гипнабельных лиц, тем более квалифицированных специалистов. И, кроме того, малопривлекательная пассивная роль, отводимая субъекту при воздействии, внешняя навязанность состояния, зависимость от личности и установок гипнотизера.

Активное отношение человека к делу управления своим состоянием является особенно важным. В связи с этим представляется важным более детальное знакомство с другой группой методов воздействия на функциональное состояние, группой внутренних способов или методами саморегуляции состояний.

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью силы слов (аффирмация), мысленных образов (визуализация), управления мышечным тонусом и дыханием. Приемы саморегуляции можно применять в любых ситуациях.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Существуют естественные способы саморегуляции психического состояния, к которым относятся: длительный сон, еда, общение с природой и животными, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое. Но подобные средства нельзя использовать, например, на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление. Своевременная саморегуляция выступает своеобразным психогигиеническим средством. Она предотвращает накопление остаточных явлений перенапряжения, способствует полноте восстановления сил, нормализует эмоциональный

фон деятельности и помогает взять контроль над эмоциями, а также усиливает мобилизацию ресурсов организма.

Естественные приемы регуляции организма являются одними из наиболее доступных способов саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- купание (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- высказывание похвалы, комплиментов и пр.

Кроме естественных приемов регуляции организма существуют и другие способы психической саморегуляции (самовоздействия). Рассмотрим их более подробно.

Управление мышечным тонусом. Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Как правило, добиться полноценного расслабления сразу всех мышц не удается, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза.

1. Дышите глубоко и медленно.
2. Пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот).
3. Постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе.
4. Прочувствуйте это напряжение.
5. Резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе.
6. Сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести. Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно подделать гримасы удивления, радости и пр.). Каждая негативная эмоция имеет свое представительство в мышцах тела. Постоянное переживание отрицательных эмоций приводит к перенапряжению мышц и возникновению мышечных зажимов. Поскольку между психикой и телом существует тесная взаимосвязь, то как психическая напряженность вызывает повышение мышечного тонуса, так и мышечное расслабление приводит к снижению нервно-психической возбужденности.

Снижать мышечный тонус можно посредством самомассажа, самовнушения, с помощью специальных растяжек. Наиболее простой и эффективный способ - самомассаж. Обучение ему можно проводить в парах, когда один обучаемый выполняет приемы, а второй контролирует правильность их выполнения и оказывает помощь. Сначала предлагается перейти на уже освоенное брюшное дыхание и добиться спокойного состояния, при этом как можно больше постараться расслабить мышцы. Партнер контролирует, какие группы мышц лица, шеи, плеч, рук остались напряженными, и указывает на них. В дальнейшем этим местам обучаемый должен уделять постоянное внимание, т.к. это его индивидуальные мышечные зажимы. Затем он приступает к самомассажу мышц лица - подушечками пальцев производит спиралеобразные, похлопывающие движения от центра к периферии, последовательно проходя мышцы лба, щек, скул, затылка, шеи, плеч, предплечий, кистей рук и т.д. После самомассажа несколько минут нужно пребывать в расслабленном состоянии, стараясь запомнить свои ощущения, а затем переходить на ключичное дыхание и

проговаривая про себя формулы самовнушения "Я бодр, хорошо отдохнул, готов к дальнейшей работе", возвращаясь в бодрствующее состояние.

При массаже шейно-плечевой зоны можно прибегнуть к помощи товарища. Умение расслаблять мышцы является подготовительным упражнением для обучения вхождению в измененные состояния сознания и использования самовнушения. Способы саморегуляции, связанные с управлением дыханием Брюшное дыхание способствует сбросу нервно-психического напряжения, восстановлению психического равновесия. В ходе обучения необходимо добиться, чтобы вдох и выдох осуществлялись за счет наполнения нижней трети легких движением брюшной стенки, при этом грудная клетка и плечи остаются без движения. Цикл дыхания следует проводить по формуле "4-2-4" , т.е. на 4 счета вдох, 2 счета пауза и на 4 счета выдох. При этом рекомендуется дышать медленно, через нос, сосредоточив внимание на процессе дыхания. Можно на начальном этапе подключать образы, представляя, как воздух наполняет легкие и выходит обратно. После правильного усвоения данного типа дыхания рекомендуется применять его при появлении первых признаков психической напряженности, приступов раздражительности или испуга. 2-3 минуты такого дыхания, как правило, способствуют восстановлению психического равновесия, либо значительно ослабляют негативные эмоции. Ключичное (верхнее) дыхание осуществляется верхней третью легких с поднятием плеч. Вдох-выдох производится через нос глубокими и быстрыми движениями. Применяется при возникновении признаков усталости, апатии или сонливости в целях активизации психических процессов, восстановления ощущения бодрости.

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность. Ниже представлен один из способов использования дыхания для саморегуляции. Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

1. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна).
2. На следующие четыре счета задержите дыхание.
3. Затем сделайте плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.
4. Снова задержите дыхание перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4. Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Пранаяма – это комплекс дыхательных упражнений йоги. Их выполнение не потребует от тебя специальных навыков и серьезных усилий, а эффективность очень высока. По возможности заниматься нужно на свежем (но не на холодном!) воздухе или в хорошо проветренном помещении. Выбрать для занятий легкую и свободную одежду, не стесняющую движений.

Упражнение «Ситали» Сверни язык трубочкой и медленно втяни в себя воздух с легким свистящим звуком. Ненадолго задержи дыхание (никаких неприятных ощущений возникнуть не должно!) и выдохни воздух через нос. Кроме успокаивающего действия это упражнение также помогает бороться с чувством голода и жажды, очищает кровь и положительно влияет на состояние кожи.

Упражнение «Бхастрика» Быстро вдыхай и выдыхай через нос без пауз примерно 20–30 раз подряд. Затем сделай глубокий медленный вдох, на несколько секунд задержи дыхание и медленно выдохни через нос. Регулярно выполняя это упражнение, постепенно увеличивай количество коротких вдохов-выдохов до 120 раз. «Бхастрика» оказывает положительное действие на состояние легких: регулярно выполняя его, можно преодолеть не только стресс, но и такую серьезную болезнь, как астма.

Упражнение «Сахита» Этап первый. Закрыв правую ноздрию большим пальцем правой руки, пятьшесть раз медленно вдохни и выдохни без задержки дыхания через левую ноздрию. Затем мизинцем и безымянным пальцем правой руки закрой левую ноздрию и повтори упражнение. Таким образом, делай упражнение около двух недель, после чего переходи к следующему этапу. Этап второй. Закрыв правую ноздрию большим пальцем правой руки, сделай вдох. Мизинцем и безымянным пальцем правой руки закрой левую ноздрию и сделай выдох правой ноздрей. Затем сделай вдох правой ноздрей, и, снова поменяв пальцы, выдох левой. Дыши спокойно и глубоко, без задержки дыхания.

Упражнение «Удджайн» Слегка нажав корнем языка на мягкое небо, как можно медленнее вдохни через рот. При этом в результате сужения носоглотки возникает звук, похожий на храп. Следи за тем, чтобы он был непрерывным и негромким. Задержи дыхание и медленно выдохни через оба носовых отверстия.

Упражнение «Мурчха» Дыши медленно и глубоко через нос. Смысл упражнения в отсутствии пауз между вдохом и выдохом, дыхание должно стать «круговым» – стремись к этому, чтобы достичь необходимого оздоровительного эффекта. Описанные упражнения наиболее простые и доступные. Однако простота в данном случае вовсе не означает неэффективность! Выполняй комплекс регулярно – и вскоре ты заметишь, как постепенно улучшается твое самочувствие. Наладится сон, пройдут головные боли, исчезнет чувство тревоги. Способы саморегуляции, связанные с воздействием словом Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде аффирмаций - простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Самоприказы Один из таких способов саморегуляции основан на использовании самоприказов — коротких, отрывистых распоряжениях, сделанных самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с соответствующей организацией своего поведения. Говорите себе: «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила общения.

Последовательность работы с самоприказами следующая:

1. Сформулируйте самоприказ.

2. Мысленно повторите его несколько раз.

3. Если это возможно, повторите самоприказ вслух. Самопрограммирование Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

Настроить себя на успех можно с помощью самопрограммирования.

1. Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

2. Используйте аффирмации.

Для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня», например:

- «Именно сегодня у меня все получится»;

- «Именно сегодня я буду самой(-ым) спокойной(-ым) и выдержанно(-ым)»;

- «Именно сегодня я буду находчивой(-ым) и уверенной(-ым)»;

- «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

3. Мысленно повторите текст несколько раз. Формулы-настроения можно произносить вслух перед зеркалом или про себя, по дороге. Самоодобрение (самоощереение) Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно трудно переносимым является ее дефицит в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, что является одной из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно

поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!»

9.3. Медико-биологические средства восстановления; питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины

Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию.

Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях: для улучшения восстановительных процессов; после больших тренировочных и соревновательных нагрузок; для повышения устойчивости и сопротивляемости организма; для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний. Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма.

Следует особо подчеркнуть, что любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо.

В спортивной медицине имеется широкий выбор фармакологических препаратов, которые способствуют восстановлению и повышению спортивной работоспособности.

В целях стимуляции восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности применяются следующие виды кислородотерапии.

Кислородные коктейли - витаминно-питательные напитки с растворенным в них кислородом.

Гипербарическая оксигенация - дыхание кислородом или кислородными смесями под давлением, превышающим атмосферное. Для проведения гипербарической оксигенации используют специальные барокамеры. Положительный наибольший эффект от этого средства достигается при его целевом применении (6-9 сеансов) в следующем режиме работы камеры: давление кислорода - 0,9-1,0 атм., продолжительность сеанса - 45-60 мин.

Тепловые процедуры (соллюкс, парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации, местные ванны и другие процедуры) широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц и, особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Для стимуляции восстановительных процессов в спортивной медицине используются импульсные токи низкой частоты, так называемые синусоидально модулированные токи (СМТ) и токи сверхвысокой частоты (СВЧ).

Электросон путем воздействия электрическим током на корковые процессы оказывает успокаивающее действие, нормализует регуляцию вегетативных функций. Рекомендуется применять при нарушениях сна, возникающих при значительном переутомлении спортсменов.

Электростимуляция способствует повышению работоспособности мышц, ускорению восстановительных процессов, улучшению реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата спортсменов. При электростимуляции воздействие электрических импульсов вызывает титанические сокращения мышечных волокон с последующим их расслаблением, что повышает сократительную способность мышц, улучшает условия лимфо- и кровотока, воздействует обезболивающе.

Следует особо отметить, что в последнее время в подготовке спортсменов стали широко применять различные адаптогены - лекарственные средства растительного и животного происхождения или синтезированные химическим путем, повышающие неспецифическую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

9.4. Особенности применения восстановительных средств

Основные положения комплексного применения восстановительных средств в подготовке спортсменов приводятся в работе.

Стратегия и тактика применения восстановительных средств в подготовке спортсменов зависят от следующих основных факторов: особенностей вида спорта; педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; условий для тренировок и быта; особенностей питания; климатического фактора и экологической обстановки.

В каждом случае в процессе выбора и разработки восстановительных мероприятий необходимо учитывать функциональные основные звенья, обеспечивающие работоспособность в данном виде спорта, и конкретные, лимитирующие работу звенья данного спортсмена. Кроме того, выбор и методика применения средств восстановления зависят от способности спортсмена выполнить запланированный объем физических нагрузок на данном этапе тренировочного цикла.

Необходимо в зависимости от индивидуальных особенностей функционального состояния организма спортсмена и конкретных задач этапа подготовки изменять целевое назначение восстановительных мероприятий, которые должны обеспечить полноценное восстановление наиболее нагруженных в данный период психофизиологических систем. При этом, с одной стороны, используемое средство должно быть достаточным для обеспечения восстановительных реакций и предупреждения срыва механизмов адаптации, а с другой - не должно снижать эффективность тренировки, ее воздействие на скорость течения естественных восстановительных процессов.

Восстановление нервно-психической сферы осуществляется с помощью следующих средств: гидропроцедур (теплый душ, теплая ванна, солевые ванны), банных процедур; массажа (ручной, вибрационный); ультрафиолетового облучения; ионизированного воздуха, кислорода, витаминов (особенно группы В), психотерапии.

Сердечно-сосудистая, дыхательная системы и биохимический обмен восстанавливаются с помощью следующих средств: гидротерапии (теплая ванна и душ, контрастные ванны), массажа (ручной, вибрационный), банных процедур, ионизированного воздуха, кислорода, гидроэлектролитного уравнивания, витаминов С и группы В.

Для восстановления нервно-мышечной системы используются гидропроцедуры (теплый и контрастный душ, соляные ванны), банные процедуры, массаж, физиотерапевтические процедуры, ультрафиолетовое облучение, ионизированный воздух, гидроэлектролитное уравнивание, витамины группы В.

Необходимо отметить, что средства восстановления и повышения работоспособности должны использоваться в строгом соответствии с задачами тренировочного процесса и конкретной тренировочной программой. Весьма осторожно и крайне индивидуально следует применять средства восстановления в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизиологических функций, когда не только неадекватная нагрузка, но и несоответствующий комплекс восстановительных средств может снизить достигнутый уровень работоспособности.

В процессе разработки комплексов средств восстановления и повышения работоспособности всегда следует учитывать индивидуальные особенности спортсменов, а также генетически заложенные в их организме способности к восстановлению. Выявлены значительные различия в скорости и особенностях течения восстановительных процессов у представителей одного и того же вида спорта при одинаковом режиме тренировки и примерно одинаковом уровне тренированности.

Необходимо особо подчеркнуть, что для рационального планирования тренировочных нагрузок в рамках восстановительных мероприятий всегда нужно иметь информацию об

особенностях развития процессов утомления и восстановления в организме спортсменов после отдельных тренировочных занятий, а также о кумулятивном эффекте нескольких различных по направленности, характеру и величине тренировочных нагрузок в недельном тренировочном микроцикле.

Немалое значение имеет комплексность применения различных восстановительных средств. При этом весьма важно, чтобы принцип комплексности применения восстановительных средств постоянно осуществлялся во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также в процессе тренировочного дня

10. УСТАНОВКА ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ И РАЗБОР ПРОВЕДЕННЫХ БОЕВ

10.1. Виды и уровни соревнований

Классификация соревнований осуществляется на основе правил, положений и календарей соревнований.

По *цели* соревнования могут быть основными, подводящими, отборочными, контрольными, зрелищными, массовыми, коммерческими.

По *составу* соревновательных действий существуют соревнования по отдельным видам спорта (плаванью, волейболу и др.) или комплексные (Спартакиады).

По *масштабу*: ДЮСШ, районные (городские), региональные (областные), межрегиональные, всероссийские, международные);

По *форме зачета* существуют личные, командные и лично-командные соревнования.

По *контингенту соперников* проводят деление соревнований по квалификации, полу, возрасту (детские, юношеские). По территориальной принадлежности соревнования могут быть Краевые, Республиканские, Европейские.

По *характеру организации* соревнования могут быть открытые, закрытые, традиционные матчевые.

По *условиям проведения соревнований* выделяется признак периодичности (ежегодно, один раз в два года и т.п.) и признак места проведения (в закрытых помещениях, на открытом воздухе, на равнине, высокогорье).

Официальные соревнования (мероприятия) – соревнования (мероприятия), включенные в календарные планы: Федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта, органов местного самоуправления в области физической культуры и спорта, физкультурно-спортивных организаций, имеющих право присваивать спортивные разряды.

Грубо говоря, это соревнования, которые включены в календарный план мероприятий федераций по видам спорта.

Командные соревнования – вид программы с участием трех и более спортсменов (групп, экипажей, пар и т.д.) в каждой из противоборствующих сторон, результаты которых суммируются с целью определения команды-победительницы.

Командный зачет – ранжирование сборных команд – участниц соревнований с учетом итогов выступления спортсменов во всех видах программы соревнований. В командном зачете медали не разыгрываются.

Чемпионат – соревнование с участием сильнейших спортсменов (команд) **без ограничения верхней границы возраста**. Чемпионаты проводятся по территориальному принципу (среди муниципальных образований, субъектов Российской Федерации, федеральных округов). В игровых командных видах спорта чемпионаты могут проводиться среди сильнейших команд физкультурно-спортивных объединений (клубов).

Розыгрыш Кубка – соревнование с участием спортсменов (команд) **без ограничения верхней границы возраста**. Розыгрыш Кубка, как правило, проводится в несколько этапов и вручается он победителю в командных соревнованиях или командном зачете.

Первенство – соревнования среди детей, подростков и молодежи с **ограничением возраста участников** соревнований. Первенства проводятся по территориальному принципу.

Уровень соревнований: международный, всероссийский, межрегиональный (федерального округа), субъекта Российской Федерации, муниципального образования; физкультурно-спортивных организаций, имеющих право присваивать спортивные разряды.

Зональные соревнования – соревнования, проводимые с участием спортсменов более чем из одного федерального округа и являющиеся отборочными к чемпионату, первенству, розыгрышу Кубка России. По своему уровню приравниваются к федеральному округу.

Ранг соревнований –

1. Олимпийские игры, паралимпийские игры, сурдолимпийские игры, чемпионат мира, всемирные игры, розыгрыш Кубка мира, первенство мира, другие официальные международные соревнования,

2. Чемпионат Европы, розыгрыш Кубка Европы, первенство Европы, чемпионат России, розыгрыш Кубка России, первенство России, другие официальные всероссийские соревнования,

3. Чемпионат федерального округа Российской Федерации, первенство федерального округа Российской Федерации, чемпионат субъекта Российской Федерации, розыгрыш Кубка субъекта Российской Федерации, первенство субъекта Российской Федерации, другие официальные соревнования субъекта Российской Федерации,

4. Чемпионат муниципального образования, первенство муниципального образования, другие официальные соревнования муниципального образования,

5. Соревнования физкультурно-спортивных организаций, имеющих право присваивать спортивные разряды.

6. Чемпионат и первенство гг. Москвы и Санкт-Петербурга по рангу приравниваются соответственно к чемпионату и первенству федерального округа Российской Федерации.

10.2. Сведения о противнике: тактике ведения поединка, его слабые и сильные стороны

Уровень мастерства в поединке во многом определяется тактикой, нежели техникой. Некоторые ученики, владеющие совершенной техникой, в поединке идут напролом, пренебрегая финтами и ловушками, стараясь сразу же «замочить» противника технически хорошо поставленными ударами. И, наоборот, ученик с не совсем идеальной техникой, за счёт правильного маневрирования, оценки обстановки, обманных движений и ловушек, способен показать хороший уровень мастерства ведения поединка.

В общем виде существуют два основных направления ведения поединка - силовое и комбинационное.

В *силовом поединке* противники стремятся добиться победы, применяя прямолинейный напор, за счёт подавления физического сопротивления друг друга, и добывая преимущество в натиске. Действия таких спортсменов подчинены установке-сокрушить противника сильным ударом. «Учителя», готовящие таких учеников, настраивают их только на атаку, учат быть беспощадными к противнику, давая установку на то, что каждый с кем он встречается в поединке - это враг, которого надо «убивать». На тренировках такие «учителя» основное внимание уделяют атакующим действиям, развитию силы и резкости ударов, настойчивости и жёсткости в поединке в ущерб защитным действиям, действиям, направленным на опережение атаки, финтам и ловушкам.

Комбинационный поединок основан на реализации намеченного плана действий в соответствии со складывающейся ситуацией и особенностями противника. Все действия в комбинационном поединке подчинены установке победить за счёт «обыгрыша» противника, используя для этого маневрирование, финты и ловушки, чтобы своевременно провести атаку или контратаку или же «сыграть» на опережение. Для успешной реализации такой установки

ученики должны обладать рядом свойств внимания, необходимых для контроля за своими действиями и действиями противника, хорошей реакцией, быстрым и гибким мышлением, высокой чувствительностью и др. Поэтому при их подготовке больше времени уделяется развитию ловкости, быстроты реакции, боевому мышлению и самообладанию, скорости перемещения, хотя и не в ущерб постановке резких и точных ударов.

Важнейшей задачей тактики является планирование конкретных действий в поединке. Выбор конкретных действий для реализации тактического плана поединка можно сделать ещё до его начала. Основная мысль при составлении тактического плана поединка сводится к тому, чтобы найти способы использования своих возможностей против слабых сторон противника.

Примерный тактический план составляется в соответствии с имеющимися данными о противнике, полученными различными путями (наблюдение за его поединками, опыт прошлых встреч с ним и др.). В зависимости от своих возможностей и полученных сведений о противнике, ученик ставит перед собой осуществление одной или нескольких тактических задач:

- 1) действовать в атакующей, контратакующей или защитной манере;
- 2) работать на опережение;
- 3) подготовить и применить излюбленный удар или комбинацию ударов;
- 4) использовать преобладание в силе или в технике.

Например, в случае столкновения с противником, который превосходит ростом, весом, силой, рекомендуются такие способы ведения боя:

- оставаться на дальней дистанции, выматывая противника манёврами и финтами, не позволяя ему приблизиться на расстояние полноценного удара;
- ни в коем случае не атаковать в лоб - только с флангов;
- пытаться вывести противника из равновесия подсечками, подножками, зацепами;
- любой ценой стараться выйти противнику за спину, применяя сложные тактические комбинации, чтобы нанести решающий удар сзади;
- не давать противнику зажать себя в угол;
- не пытаться проводить сложные захваты и броски;
- выявив «коронную» технику противника путём осторожной разведки, противопоставить ему свою видимую податливость и когда мощный удар противника паразит пустоту, мгновенно нанести ответный удар в уязвимую точку.

В современных условиях для изучения соперников широко используются видеоматериалы, печатные издания о методах и способах подготовки представителей тех или иных школ и стилей каратэ. На основе имеющихся сведений строят методику подготовки к выступлениям в соревнованиях учеников своей школы, отыскивают эффективные приёмы противодействия тем или иным соперникам.

Необходимо отметить, что каждый ученик имеет свой «тактический почерк», свою схему ведения поединка, и если нет сведений о противнике (его физической силе, уровне техники, выносливости, быстроте реакции, излюбленных ударах и комбинациях и т.д.), то ученик обычно ограничивается своей тактической схемой, уточняя её в ходе поединка.

Таким образом, основу тактики ведения поединка составляет умение: «разведать» противника и учесть его слабости; в полной мере использовать свои физические, морально-психологические и технические возможности; применять тактические средства (маневрирование, финт, обман, угрозу, вызов); использовать ошибки и просчёты противника и навязывать ему свою волю; подготовить и провести излюбленный удар или комбинацию ударов и уйти из неудобного положения.

В психологическом аспекте целесообразно отметить следующие специфические особенности поединка:

- 1) непосредственное противодействие соперников, стремление подавить сопротивление противника, «сломать» его волю, подавить физически;
- 2) большая плотность и быстрота действий, мгновенно меняющиеся ситуации;

- 3) необходимость оценивать ситуации, принимать и реализовывать решения в кратчайшие моменты времени;
- 4) маскировка действий, финты, ловушки;
- 5) угроза пропустить атаку или контратаку, получить сильный удар, попасться на болевой или удушающий приём;
- 6) строгое подчинение действий соперников существующим правилам и указаниям судей;
- 7) острое воздействие обстановки и условий, в которых проходит поединок: психологическое влияние соперника, судей, зрителей, объявление победы или поражения и т.п.

Самое главное в поединке - верить успех, в свою технику, подавить все сомнения по поводу его исхода. Во время поединка все усилия должны быть направлены на постоянный поиск атакующих и совершенствование защитных действий. Удары и блоки должны выполняться по кратчайшей траектории, с максимальной быстротой и силой.

Финты и ловушки - это та часть каратэ, которая помогает одержать победу в поединке. Но при этом финты и ловушки должны выполняться правдоподобно, а отвлекающие атаки - очень точно, не допуская при этом поспешности. Нельзя злоупотреблять финтами и ловушками, повторяя одни и те же более 2-3 раз подряд, т.к. противник может к ним привыкнуть.

В процессе атаки необходимо в каждый выполненный удар закладывать основы для последующих действий. Выполняя комбинации ударов, нельзя задерживаться в статическом положении, т.к. всегда есть опасность пропустить встречный удар или нарваться на контратаку. Следует помнить, что атака всегда имеет больше шансов на успех, если у противника нарушено равновесие.

Вот несколько тактических приёмов:

1. Никогда не играйте с противником в игру, допускающую ваши знакомые для него действия. Запутывайте его, начиная собственный вариант, предназначенный для отвлечения его внимания.
2. Не забывайте, что самая лучшая связка может встретить ответные действия, если вы выполняете её слишком медленно или применяете слишком часто.
3. Скрывайте ваши намерения: они всякий раз должны быть иными.
4. И, наоборот, приучайте к ним противника частыми повторами, намекая ему на возможность последующих действий, а в последний момент неожиданно применяйте другие.
5. Если он отступает, следуйте за ним, не попадаясь на финты, не раскрывайте вашу стойку.
6. Часто поворачивайтесь, прыгайте в сторону, вынуждайте противника почаще менять свои намерения относительно атаки.
7. Если противник в левосторонней стойке имеет обыкновение атаковать, даже с финтами, с левой стороны, - обходите его слева, и, наоборот, чтобы оказаться под «мёртвым» углом.
8. Если он стоит или если он выше вас, беспокойте его, опускаясь в полусогнутое положение.
9. Если он ниже вас, держите его на расстоянии короткими сериями ударов ног или выдвижением кулака вперёд.
10. Если он растянут хуже вас, господствуйте над ним (подавите его).
11. Если он растянут лучше вас, ищите пути проникнуть внутрь его стойки, чтобы помешать ему проводить дальние приёмы.
12. Часто меняйте ритм, обманывайте противника неожиданными остановками, ускоряйтесь в момент, когда он считает, что вы запыхались, замедляйтесь, когда вы чувствуете, что он способен ликвидировать развиваемую вами атаку.
13. Сохраняйте точность своих приёмов: проводите их быстро.

14. Никогда не гонитесь за противником, который кажется вам изнурённым и усталым, действуйте всегда методично и сознательно.

15. Если противник нервничает и если он сходу ищет способ выплеснуть на вас лавину ударов, немедленно противопоставьте ему останавливающий удар или жёсткий блок, чтобы заставить его пересмотреть свою тактику.

16. Если он много перемещается, перемещайтесь меньше, лишь по необходимости, чтобы всякий раз противодействовать осуществлению его намерений.

17. Если вы намерены заманить его, делайте это правдоподобно: финты и ловушки должны быть похожи на настоящие приёмы, чтобы противник мобилизовал свои резервы и изменил своё положение.

18. Если противник вкрадчив, быстр и гибок, - ищите пути разрушения его действий энергичным движением, мощным блоком, если он подобен мамонту и двигается с мощью - избегайте организовывать сопротивление в лоб.

19. Никогда не рассчитывайте на то, что вам удастся провести всю комбинацию до конца, а допускайте возможность её интуитивного развития в зависимости от обстоятельств, избегайте любых умственных стереотипов.

20. Следите за внешними проявлениями вашей усталости и контролируйте своё дыхание: они могут вас выдать. Ловушка - показать усталость, но такой ловушкой можно воспользоваться не более одного раза.

21. Не атакуйте противника с хорошо организованной защитой в лоб и до конца, сначала предположите, чем он вам может ответить.

В зависимости от проявляемой учеником активности различают наступательный, контратакующий и оборонительный поединок.

Наступательный поединок требует высокой активности, умения вести поединок смело и решительно. Его тактика основывается на хорошей физической и психической подготовленности ученика, разнообразии применяемых им атакующих средств.

Тактика наступательного поединка основана на захвате инициативы, когда, постоянно обостряя обстановку, сочетая финты и обманные действия с истинными атаками, идя на разумный риск, ученик проводит свои излюбленные приёмы. Эта тактика направлена на подавление воли соперника, его физическое изматывание. Она даёт возможность держать соперника в постоянном напряжении.

В тоже время наступательная тактика требует умения быстрого срыва дистанции, чувства удара, быстроты реакции и защиты от встречных ударов и контратак. Кроме того, непрерывное наступление утомляет и самого атакующего, поэтому он должен, прежде всего, обладать хорошей выносливостью и сильными волевыми качествами.

Тактика наступательного поединка особенно эффективна с противниками, не отличающимися хорошей технической подготовкой, реакцией, выносливостью и не обладающими сильным встречным ударом.

Контратакующий поединок основан на встречных и ответных атаках. Для ведения контратакующего поединка необходимы не только быстрота реакции, но и развитое внимание, мышление, чувство времени, дистанции, положения тела. Ученик, придерживающийся этой тактики, должен в совершенстве владеть техникой защиты, включающей в себя подставки, блоки, уклоны, нырки и уходы, которые создают предпосылки для проведения контрприёмов.

Основными средствами для подготовки контратаки являются своевременность и естественность вызова, финта, провоцирующие противника на активные действия, в ответ на которые, можно, уловив момент, опередить противника встречным ударом или, защитившись, тут же контратаковать.

Контратакующий поединок особенно эффективен с противниками недостаточно быстрыми, не отличающимися хорошей реакцией.

Оборонительный поединок построен на выжидательной тактике. При этом ученик не проявляет активности, а атакует и контратакует противника, когда тот допускает ошибку или

промах, выполняя то или иное техническое действие. Такая тактика ставит в определённую зависимость от действий противника. Очень часто эта тактика применяется в начале поединка против противника, манера ведения боя которого неизвестна, а также в критических ситуациях, когда пропущен сильный удар, или же если применённая ранее тактика дала отрицательный результат. В таких случаях с помощью угроз необходимо создать видимую активность, чтобы вызвать противника на активные действия и быть предельно внимательным, чтобы контратаковать в нужный момент.

Важным вопросом тактики является вопрос о том, что мешает ученику принимать быстрые и правильные решения в поединке во время соревнований или при сдаче квалификационных экзаменов, что препятствует действиям в соответствии с выбранным планом и что не позволяет мгновенно реализовывать благоприятно складывающиеся ситуации.

Задержка в решении и выполнении тактических задач возникает в тех случаях, когда ученики плохо знакомы с типовыми ситуациями и неправильно оценивают создавшееся во время поединка положение, обладают недостаточно быстрой реакцией и недостаточно подготовлены технически, не проявляют волевой настрой на победу и находятся в неблагоприятном эмоциональном состоянии. О том, как подготовить учеников к предстоящим испытаниям и, прежде всего, обеспечить необходимый эмоционально-волевой настрой и пойдёт речь ниже.

10.3. Тактический план предстоящих соревнований

Замысел тренера и спортсмена конкретизируется в тактическом плане, представляющем собой перечень последовательных задач и наиболее вероятных путей их решения. Тактический замысел и план представляют собой модель тактики спортсмена. В планах выступления в соревнованиях необходимо реально оценивать возможности каждого участника по дистанциям и команды в целом.

Перед каждым участником соревнования ставят конкретные задачи (например, занять то или иное определенное место, выиграть гонку у таких-то спортсменов, показать результат определенного спортивного разряда). С учетом возможностей спортсмена, особенностей его соперников и конкретных условий разрабатывают план выступления. Реализовать план можно с помощью средств и методов ведения борьбы, наиболее полно раскрывающих возможности спортсмена.

В тактическом плане соревнования указывают:

- а) цель и значение соревнований;
- б) сведения о соперниках - подготовленность, индивидуальный стиль прохождения дистанции;
- в) оценку внешних факторов (инвентарь, состояние снега, качество лыжни, рельеф местности, смазка и пр.);
- г) результаты предыдущих соревнований.

Выходя на старт каждого соревнования, мысленно следует составить примерную тактическую схему участия в нем. Пройдет ли оно по составленной схеме, зависит от многих факторов, но если при этом учитываются главные факторы и она составлена логически, то тренер и спортсмен, которые совместно подготовили лучший предварительный план и смогли гибко его адаптировать к условиям спортивной борьбы в конкретном соревновании, смогут диктовать свои условия в таком состязании.

10.4. Разбор проведенных поединков. Анализ поединков, положительные и отрицательные моменты в ходе соревнований. Причины успеха или неуспеха. Проявление морально-волевых качеств

После проведенных учений, маневров или боевых действий на фронте каждый офицер ждет разбора. Это и понятно, если учесть, что каждое учение или бой — это испытание на зрелость офицера. Разумеется, результаты испытаний, если они положительные, придают офицеру смелость и уверенность, если же они отрицательные, то заставят офицера подтянуться и основательно работать над собой.

На разборах обобщается полученный практический опыт, что обогащает знания всех офицеров. Каждая новая идея, оригинальный метод действий одного офицера должны стать достоянием всех остальных. Однако нельзя ограничиться только положительным опытом. И отрицательный опыт может сослужить свою положительную роль, если он доходчиво доведен до сознания каждого офицера так, чтобы предостеречь его от неправильных действий. Поэтому разбор учений или проведенных боев имеет большое значение для воспитания волевых качеств офицера.

На каждом разборе должны быть созданы надлежащие условия для возможно более наглядной демонстрации боевой обстановки и хода боевых действий.

Не всегда конечный результат, то есть успех или поражение, является достаточным основанием для всесторонней и объективной оценки действий офицера. Дело ведь не только в достижении цели, но еще и в том, какой ценой она достигнута; иной раз может быть, что при тех же усилиях у другого офицера успех оказался более значительным. То же следует сказать и о неудаче: один использовал все, чтобы избежать поражения или сделать его возможно меньшим, другой упустил много возможностей в этом отношении. Поэтому разбор является не просто констатацией фактов, а анализом действий, обусловивших данные факты.

В этом и заключается поучительность разбора, следовательно, и его воспитательное значение.

Разбор решений и действий преследует одну положительную цель — рост офицеров, участвовавших в учении или в боях. Для достижения этой цели необходимо соблюдать требования, сводящиеся в основном к следующему. Не замазывать ошибки, не преуменьшать их, и как бы велики они ни были, разбор должен быть выдержан в духе деловой критики, в которой не было бы ничего обидного или оскорбительного. Это тем более важно, что разбор происходит в присутствии целого коллектива офицеров подразделения, части или соединения.

Указать на имеющиеся ошибки, констатировать их еще не значит вскрыть существо ошибки. Чтобы по-настоящему вскрыть ошибки с целью их предупреждения в дальнейшем, следует их проанализировать, показать их причины. Желательно показать на разборе, что причины ошибок при решении и выполнении боевых задач кроются не только в недостатках знаний, в непонимании роли и значения тех или иных факторов, но в не меньшей, а может быть, и в большей мере — в недостатках воли: в упрямстве, в недисциплинированности, в нерешительности и т. п.

Разбирая ошибки данного офицера, следует вместе с тем подчеркнуть и положительные стороны его действий. Это должно перед данным офицером оттенить допущенные им промахи, возбудить еще большую энергию, чтобы впредь не допускать подобных ошибок.

Исключительно большое значение в смысле воспитания к воли имеет разбор наиболее смелых решений и действий, могущих служить образцом для подражания. Следует продемонстрировать, насколько важным для смелого решения является глубокое изучение обстановки, знание иногда очень мелких деталей. Разбор должен показать, сколько труда надо положить, чтобы в необычных условиях обостренной обстановки осуществить смелое решение. Особенно мобилизуют волю примеры настойчивости, когда офицер в ходе

выполнения своего замысла изыскивал малейшие возможности, когда, как это часто бывает, еще одно усилие с его стороны решало исход жестокой и упорной борьбы.

Доходчиво сделанный на разборе анализ боевых действий и логически вытекающие из него выводы для дальнейшего руководства положительно сказываются на каждом офицере. Если его действия оказались правильными, он мобилизует себя на то, чтобы впредь добиться еще больших успехов, если же его действия были неудачными, он мобилизует все силы на устранение своих недостатков знаний и воли. Убеждая в том, какой образ действий является наиболее правильным и необходимым, разбор тем самым укрепляет уверенность в офицере, что, руководствуясь сделанными здесь выводами, он впредь заслужит лучшей оценки.

11. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ СПОРТСМЕНА

11.1. Основные способы контроля самоконтроля за физической нагрузкой

Физическую нагрузку контролируют по внешним и внутренним признакам утомления, а также по частоте сердечных сокращений.

К *внешним признакам* утомления относят изменения цвета кожи, повышенное выделение пота, нарушения ритма дыхания, нарушение координации движений (см. таблицу).

Внешние признаки утомления

<i>Признаки</i>	<i>Небольшое физическое утомление</i>	<i>Значительное утомление (1-й степени)</i>	<i>Резкое переутомление (2-й степени)</i>
<i>Цвет кожи</i>	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
<i>Потливость</i>	Небольшая	Значительная (выше пояса)	Резко выраженная (и ниже пояса), выступление солей
<i>Дыхание</i>	Учащенное (до 22-26 в 1 мин на равнине и до 36 на подъеме)	Учащенное (38-48 в 1 мин), поверхностное	Резко учащенное (более 50-60 в 1 мин) переходящее в отдельные вздохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием
<i>Движения</i>	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкое покачивание	Резкие покачивания, отказ от дальнейшего движения
<i>Общий вид, ощущения</i>	Обычный	Усталое выражение лица, нарушение осанки, снижение интереса	Измощенное выражение лица, резкое нарушение осанки «вот-вот упадет», жалобы на резкую слабость, головную боль, тошноту
<i>Мимика</i>	Спокойная	Напряженная	Искаженная

К *внутренним признакам*, свидетельствующим о наступлении утомления, относят появление болевых ощущений в мышцах, подташнивание или даже головокружение.

При появлении этих неблагоприятных признаков надо прекратить выполнение упражнения и отдохнуть. Во время отдыха рекомендуется выполнять дыхательные упражнения и упражнения на расслабления мышц.

О том, как организм переносит нагрузку, лучше всего судить по частоте сердечных сокращений. Пульс измеряют в начале занятия и затем соотносят эти исходные значения с величинами, которые получают в ходе и после выполнения физических нагрузок.

Существует несколько способов измерения пульса:

- тремя пальцами на запястье;
- большим и указательным пальцем на шее;
- кончиками пальцев на виске;
- ладонью на груди в области сердца.

Во время легкой физической нагрузки пульс достигает 100-120 уд/мин, во время средней нагрузки – 130-150 уд/мин, а во время большой – свыше 150 уд/мин.

После урока физической культуры с достаточным объемом нагрузки ЧСС у занимающихся возвращается к исходному уровню через 5-10 мин.

Контролировать физическую нагрузку можно и по частоте дыхания. В покое частота дыхания обычно составляет (в среднем) 12-16 раз в минуту. При физической работе происходит учащение дыхания: при средней нагрузке до 18-20 раз, при значительной до 20-30 раз в минуту.

11.2. Показатели самоконтроля: сон, аппетит, вес. Дневник самоконтроля

В каждом виде спорта тренер и спортсмен разрабатывают свою систему самоконтроля, обусловленную особенностями учебно-тренировочного процесса, задач и целей периода подготовки. Спортсмен и сам обязан уметь оценивать свою физическую подготовленность, функциональное состояние основных систем организма, обеспечивающих его работоспособность, и их изменения в процессе занятий.

Цель самоконтроля – самостоятельные, регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или вида спорта. Самоконтроль позволяет своевременно выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм.

Самоконтроль является существенным дополнением к врачебному и педагогическому контролю, но ни в коем случае их не заменяет. Самоконтроль может носить врачебный или педагогический характер, а может включать в себя и то, и другое. Данные самоконтроля оказывают большую помощь преподавателю в регулировании физической нагрузки, а врачу – своевременно сигнализирует об отклонениях в состоянии здоровья.

В самоконтроле используются различные методы оценки:

Метод стандартов. При проведении самоконтроля определяется соответствие или степень отклонения индивидуальных показателей физического развития от средних стандартных. Антропометрические стандарты физического развития определяются путем вычисления средних величин антропометрических данных, полученных при обследовании различных групп людей, одинаковых по полу, возрасту, социальному составу, национальности, профессии и т.д. В некоторых случаях отклонение фактического показателя физического развития от среднего может свидетельствовать о заболевании. Например, жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ) в норме у здоровых людей может отклоняться от средней величины в пределах – 15%.

Метод индексов позволяет делать оценки пропорциональности физического развития. Индекс - величина соотношения двух или нескольких параметров организма. Метод индексов позволяет периодически, с учетом наступивших изменений, давать ориентировочную оценку физическому развитию. К настоящему времени разработано большое количество оценочных индексов для определения и характеристики общих размеров, пропорций тела, конституции и других соматических особенностей человека.

Поскольку такие оценки не имеют анатомо-физиологического обоснования, они применяются только при массовых обследованиях населения и для отбора в секции.

Метод корреляции. Метод основан на том, что физическое развитие различных частей тела взаимосвязано между собой. Для оценки методом корреляции разрабатываются специальные номограммы, позволяющие оценить по одному показателю другой.

Функциональная проба – способ определения степени влияния на организм дозированной физической нагрузки. Проба имеет значение для оценки функционального состояния систем организма, степени приспособляемости организма к физическим нагрузкам для определения их оптимального объема и интенсивности, а также для выявления отклонений, связанных с нарушением методики учебно-тренировочного процесса. Оценить уровень функционального состояния сердечно-сосудистой системы можно с помощью различных функциональных проб.

Показатели самоконтроля условно можно разделить на 2 группы: субъективные и объективные.

К субъективным показателям можно отнести: самочувствие (хорошее, удовлетворительное, плохое); сон (продолжительность, глубина, нарушения); аппетит (хороший, удовлетворительный, плохой); умственная и физическая работоспособность; положительные и отрицательные эмоции – стрессы.

Объективным показателем самоконтроля является влияние тренировочного процесса на состояние сердечнососудистой системы и организма в целом. Объективным показателем может служить и изменение частоты дыхания: при росте тренированности частота дыхания в состоянии покоя становится реже, а восстановление после физической нагрузки происходит сравнительно быстро.

Показателем самоконтроля, отражающим состояние сердечнососудистой системы, является пульс – частота сердечных сокращений. Частота пульса 40 уд./мин и менее является признаком хорошо тренированного сердца, либо следствием какой-либо патологии.

Важным показателем, характеризующим функцию сердечнососудистой системы, является и уровень артериального давления.

Быстрое восстановление (в течение нескольких минут) показателей давления говорят о подготовленности организма к физическим нагрузкам.

Низкая субъективная или объективная оценка каждого из этих показателей может служить сигналом об ухудшении организма, быть результатом переутомления или формирующегося нездоровья.

Рекомендуется следующий комплекс тестов, проб:

1. Учет самочувствия, активности, настроения, сна и аппетита, которые отмечаются в дневнике самоконтроля по пятибалльной шкале. Самочувствие. Является одним из важных показателей оценки физического состояния, влияния физических упражнений на организм. У занимающихся плохое самочувствие, как правило, бывает при заболеваниях или при несоответствии функциональных возможностей организма уровню выполняемой физической нагрузки. Самочувствие может быть хорошее (ощущение силы и бодрости, желание заниматься), удовлетворительным (вялость, упадок сил), неудовлетворительное (заметная слабость, утомление, головные боли, повышение ЧСС и артериального давления в покое и др.).

2. Настроение. Очень существенный показатель, отражающий психическое состояние занимающихся физическими упражнениями. Занятия всегда должны доставлять удовольствие. Настроение можно считать хорошим, когда человек уверен в себе, спокоен, жизнерадостен; удовлетворительным - при неустойчивом эмоциональном состоянии и неудовлетворительным, когда человек расстроен, растерян, подавлен.

3. Утомление. Утомление – это физиологическое состояние организма, проявляющееся в снижении работоспособности в результате проведенной работы. Оно является средством тренировки и повышения работоспособности. В норме утомление должно проходить через 2-3 часа после занятий. Если оно держится дольше, это говорит о

неадекватности подобранной физической нагрузки. С утомлением следует бороться тогда, когда оно начинает переходить в переутомление, т.е. когда утомление не исчезает на следующее утро после тренировки.

4. Сон. Наиболее эффективным средством восстановления работоспособности организма после занятий физическими упражнениями является сон. Сон имеет решающее значение для восстановления нервной системы. Сон глубокий, крепкий, наступающий сразу вызывает чувство бодрости, прилив сил. При характеристике сна отмечается его продолжительность и глубина, нарушения сна – трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и т. п. Если человек долго не может уснуть, то можно пользоваться следующим методом. Лежа в постели, закрыв глаза, представить ветряную мельницу, по которой течет вода. Входишь внутрь этой мельницы и текущая вода тебя омывает. Это улучшает быстрое засыпание.

5. Аппетит. Чем больше человек двигается, занимается физическими упражнениями, тем лучше он должен питаться, так как потребность организма в энергетических веществах увеличивается. Аппетит, как известно, неустойчив, он легко нарушается при недомоганиях и болезнях, при переутомлении. При большой интенсивной нагрузке аппетит может резко снизиться. Есть после занятий не рекомендуется, лучше подождать 30-50 минут.

Учет усталости, раздражительности, головных и других болей, фиксируемых по трехбалльной шкале:

- резко выраженные - 3,
- умеренно выраженные, несильные и нечастые – 2,
- слабо выраженные, редкие - 1,
- их отсутствие - 0.

Дневник самоконтроля – это инструмент, который помогает отслеживать и записывать различные показатели и события, связанные с вашим здоровьем и благополучием. Он представляет собой специально организованную записную книжку или электронное приложение, где вы можете вести детальную информацию о своих ежедневных привычках, симптомах, лекарствах, питании, физической активности и других факторах, влияющих на ваше здоровье.

Дневник самоконтроля может быть полезен для людей, страдающих хроническими заболеваниями, такими как диабет, астма, артрит, а также для тех, кто хочет следить за своим общим состоянием здоровья и физической формой. Он помогает вам осознать свои привычки, выявить паттерны и тренды, а также обеспечивает важную информацию для врачей и других медицинских специалистов.

Зачем нужен дневник самоконтроля

Дневник самоконтроля – это инструмент, который помогает вам отслеживать и контролировать различные аспекты вашего здоровья и благополучия. Он может быть полезен по нескольким причинам:

Осознание привычек и паттернов

Ведение дневника самоконтроля помогает вам осознать свои привычки и паттерны поведения, которые могут влиять на ваше здоровье. Например, вы можете заметить, что у вас часто возникают проблемы с пищеварением после определенных продуктов питания или что ваше настроение зависит от количества физической активности. Это осознание помогает вам принять меры для улучшения своего здоровья.

Отслеживание прогресса

Дневник самоконтроля позволяет вам отслеживать свой прогресс в достижении здоровых целей. Вы можете записывать свои показатели, такие как вес, уровень физической активности, уровень сахара в крови и т.д. Это помогает вам видеть, какие изменения в вашей жизни и привычках приводят к улучшению вашего здоровья.

Обеспечение информации для врачей

Дневник самоконтроля предоставляет важную информацию для врачей и других медицинских специалистов. Они могут использовать эти данные для более точного диагноза,

определения эффективности лечения и рекомендации наиболее подходящих стратегий для улучшения вашего здоровья.

Мотивация и ответственность

Ведение дневника самоконтроля помогает вам оставаться мотивированным и ответственным за свое здоровье. Когда вы видите свой прогресс и достижения на бумаге, это может стать дополнительным стимулом для продолжения здорового образа жизни и достижения ваших целей.

В целом, дневник самоконтроля является мощным инструментом для улучшения вашего здоровья и благополучия. Он помогает вам осознать свои привычки, отслеживать прогресс, предоставлять информацию для врачей и поддерживать мотивацию. Начните вести дневник самоконтроля уже сегодня и почувствуйте разницу в своем здоровье и благополучии!

11.3. Понятие об утомлении и переутомлении

Утомление – физиологическое состояние организма, возникающее в результате чрезмерной деятельности и проявляющееся временным снижением работоспособности. Утомление может появиться как при умственной, так и при физической работе.

Умственное утомление – физиологический процесс снижения работоспособности, возникающее в результате выполнения умственной работы, и характеризующейся развитием двух фаз: двигательного беспокойства и иррадированного торможения (иррадиация – распространение).

Физическое утомление – физиологический процесс временного снижения работоспособности, связанные с изменением в клетках двигательного центра, возникающие в процессе выполнения мышечной деятельности: снижение силы, скорости, точности, согласованности и ритмичности движений.

Быстрота утомления зависит от особенностей труда: значительно скорее оно наступает при выполнении работы, сопровождающейся однообразной позой, напряжением ограниченных групп мышц; менее утомительны ритмичные движения. Важную роль в появлении утомления играет также отношения человека к выполняемому делу. Хорошо известно, что у многих людей в период эмоционального подъема длительное время не возникают признаки утомления и чувство усталости. Обычно, когда необходимо продолжать интенсивную работу при наступившем утомлении, человек расходует дополнительные силы и энергию – изменяются показатели отдельных функций организма (например при физическом труде учащаются дыхание и сердцебиение, усиленное потоотделение и. т. д.). При этом продуктивность работы снижается, а признаки утомления усиливаются.

Существует классификация клинических проявлений утомления по Н.:

Легкое утомление – состояние, которое развивается даже после незначительных по объёму и интенсивности мышечной работы.

Острое утомление – состояние, которое развивается при предельной однократной физической нагрузке.

Переутомление – это уже патологическое состояние организма человека, проявляющееся прежде всего в виде невроза.

Перенапряжение – остро развивающееся состояние после однократно предельной нагрузки на фоне снижения функций организма.

Недостаточный по времени отдых или чрезмерная рабочая нагрузка в течение длительного времени приводят к хроническому утомлению, или переутомлению. Переутомление в отличие от утомления – это такое сильное нарушение физиологических и биохимических процессов в организме, которое оказывается (именно для данного организма) чрезмерным и приводит к истощению резервов организма.

Переутомление – это крайняя степень утомления, находящаяся уже на грани с патологией. Переутомление может быть результатом больших физических и умственных нагрузок. Часто переутомление вызывают и неправильный образ жизни, недостаточный сон, неправильный режим дня и т. д. К переутомлению приводят ошибки в методике подготовки, недостаточный отдых. В состоянии хронического переутомления организм становится более уязвимым, снижается его сопротивляемость к инфекционным заболеваниям.

Таким образом, если утомление углубляется и не сменяется охранительным торможением, то можно говорить о переутомлении. При умелом распределении в течение дня умственного и физического труда можно добиться высоких результатов в воспитании и образовании ребенка, а также в его работоспособности.

Субъективно утомление проявляется чувством усталости, объективно – снижением качественных и количественных показателей работоспособности. Внешними признаками утомления являются:

- разные степени ослабления устойчивости внимания;
- изменения позы (повороты головы в разные стороны, потягивания, поддержание головы руками, стремление положить голову на стол, отклонения к спинке стула и др.);
- неуверенность и замедленность движений;
- ухудшение разборчивости почерка;
- ослабление интереса к обсуждаемой теме, отсутствие вопросов;
- снижается творческая активность и способность к усвоению новых понятий и навыков;
- меняется биохимический состав крови;
- снижается функциональная работоспособность нервных центров;
- нарушается нормальная деятельность сердечной мышцы, органов дыхания;
- происходят отрицательные изменения в электрокардиограмме и электроэнцефалограмме. Отмечено, что на ней повышается так называемый тета-ритм («ритм напряжения»).

При сильном утомлении:

- нарушается характер ответной реакции на внешние словесные и физические раздражители. Ответом на объективно слабый раздражитель может быть неадекватно сильная реакция (и в служебной обстановке, и в быту приходится сталкиваться с примерами того, как на казалось бы безобидное замечание, обычную просьбу и т. п. уставший человек реагирует неадекватно резко, обидчиво). А на сильный раздражитель ответ может быть слабым (в физиологии такое состояние получило название «парадоксальная фаза»). С другой стороны, бывает что в состоянии утомления человек одинаково апатично реагирует как на сильный, так и на слабый внешний раздражитель («уравнительная фаза»).

- ослабляется поток импульсов от периферических нервных окончаний к центральной нервной системе, способствующий возникновению застойного торможения в коре головного мозга. Как часто приходится быть свидетелями вызывающих иронические замечания окружающих, когда утомившийся человек (даже в молодом возрасте) хаотично и безуспешно разыскивает свои очки, лежащую на столе перед его глазами нужную документ или другую находящуюся на виду нужную вещь и т. п.

Переутомление может выражаться в самых разных нарушениях самочувствия, которые носят стойкий характер. Чаще всего встречаются:

- чувство вялости и разбитости;
- общая апатия, головная боль;
- снижение аппетита;
- пониженный фон настроения.

С точки зрения субъективных ощущений, чувство усталости нормально, а вот чувство разбитости – это уже качественно иное ощущение, которое позволяет заподозрить переутомление либо перетренированность. Разбитость говорит о перенапряжении и истощении. Объективно переутомление выражается в ухудшении всех функций организма и

это приводит к возникновению различных хронических заболеваний или обострению заболеваний уже имеющихся.

11.4. Условия допуска к соревнованиям

Допуск врачом.

Боксер допускается к участию в соревнованиях при представлении своей "Спортивной книжки боксера (Паспорта боксера)" с отметкой Заместителя Главного судьи по медицинскому обеспечению о пригодности этого боксера к участию в данных соревнованиях. "Спортивная книжка боксера" (Паспорт боксера) действительна только в том случае, если она заполнена по всем правилам, отражает состояние боксера на текущий момент, если со времени последней диспансеризации прошло не более 6 месяцев, и не более чем за три дня до выезда боксера на соревнования врач врачебно-физкультурного диспансера (ВФД) допустил боксера к участию в соревнованиях. Факт диспансеризации и допуска фиксируется в "Спортивной книжке боксера" (Паспорте боксера) и заверяется печатью ВФД, либо печатью лицензированного медицинского учреждения.

Перед ежедневным взвешиванием боксер должен получить допуск к соревнованиям у Заместителя Главного судьи соревнований по медицинскому обеспечению или назначенного им врача.

Перед медицинским осмотром и взвешиванием каждого боя боксер должен быть чисто выбрит. Борода и усы не разрешены.

Боксеры, имеющие имплантированные электростимуляторы сердца, к соревнованиям не допускаются.

Боксер может боксировать с мягкой наколенной повязкой, при условии, что на ней нет железа или твердого пластика.

Боксер не допускается к бою, если имеется повязка, наложенная на порез, рану, ссадину, разрыв кожи или гематому на волосистой части головы или на лице, включая нос и уши. Боксер допускается к бою, если для обработки ссадины использовался вазелин, коллодий, раствор тромбина, микрофибрилярный коллаген, гель-пена, серджисел и адреналин 1/1000 или стерильный лейкопластырь. Решение о допуске принимается врачом, осматривающим боксера в день соревнования.

Боксерам разрешается использовать только мягкие контактные линзы после получения подтверждения о пригодности к соревнованиям у Заместителя Главного судьи соревнований по медицинскому обеспечению. Все другие типы контактных линз запрещены.

В случае потери боксером контактных линз:

Если боксер соглашается продолжить бой, то бой продолжается.

Если боксер отказывается продолжить бой без контактных линз, то рефери должен прервать бой и соперник будет объявлен победителем ввиду невозможности продолжения боя.

Допуск после временного отстранения.

Перед тем, как возобновить участие в боях после любого периода отстранения по медицинским показателям, боксер должен пройти в полном объеме диспансеризацию, в том числе магнитно-резонансную томографию (МРТ) головного мозга, для определения его пригодности к дальнейшему участию в соревнованиях по боксу, о чем делается запись в его "Спортивной книжке боксера" (Паспорте боксера) и заверяется печатью ВФД либо печатью лицензированного медицинского учреждения.

Обязательный перерыв между соревнованиями после нокаута

Первый нокаут. Боксеру, нокаутированному в результате ударов в голову во время боя, или, если рефери остановил бой после того, как боксер получил сильные удары в голову и утратил способность защищаться, но не потерял сознание, не разрешается принимать участие в соревнованиях и тренировочных боях в течение, как минимум, тридцати дней со дня нокаута.

Второй нокаут. Боксеру, вторично нокаутированному в результате ударов в голову во время боя (или если рефери остановил бой после того, как боксер получил сильные удары в голову и утратил способность защищаться) в течение девяноста дней, не разрешается принимать участие в соревнованиях и тренировочных боях в течение девяноста дней со дня второго нокаута.

Третий нокаут. Боксеру, нокаутированному в третий раз в результате ударов в голову во время боя (или если рефери остановил бой после того, как боксер получил сильные удары в голову и утратил способность защищаться) в течение двенадцати месяцев, не разрешается принимать участие в соревнованиях и тренировочных боях в течение 360 дней со дня третьего нокаута.

Нокаут, полученный в бою в результате ударов в голову, записывается в "Спортивную книжку боксера" (Паспорт боксера) красными чернилами. Главный секретарь обязан в трехдневный срок письменно уведомить ВФД, на учете которого состоит нокаутированный боксер, о факте нокаута с указанием медицинских ограничений к участию в соревнованиях и тренировочных боях.

Все защитные меры должны применяться и в том случае, если нокаут получен во время тренировки. Тренер обязан проинформировать об этом ВФД, на учете которого состоит нокаутированный боксер.

Боксер, нокаутированный в голову в результате неправильных ударов или после команд "Брэк" или "Стоп", в результате чего ему присуждена победа "ввиду дисквалификации", не имеет право продолжать соревнования.

По усмотрению врача, боксер перед взвешиванием может быть отстранен от соревнований по медицинским показаниям, о чем делается запись в "Спортивной книжке боксера" (Паспорте боксера). Заключение врача оформляется письменно и передается Главному секретарю.

При нокауте после ударов в туловище продолжительность периода отдыха в качестве защитных санитарных мер определяется Заместителем Главного судьи соревнований по медицинскому обеспечению на свое усмотрение на основании результатов медицинского осмотра после боя.

Регистрация боксеров на соревнованиях

Комиссия по допуску. Допуск боксеров к соревнованиям осуществляет комиссия в следующем составе: Технический делегат "ТД" (Супервайзер), Главный судья или уполномоченный им Заместитель Главного судьи, Главный секретарь, Заместитель Главного судьи по медицинскому обеспечению.

Документы, необходимые для представления в комиссию по допуску к соревнованиям:

Документ, удостоверяющий личность боксера и подтверждающий его гражданство (Паспорт гражданина РФ, либо для действующих военнослужащих военный билет). Для проверки гражданства, регистрации и даты рождения боксеров - юношей и девушек до 14 лет - свидетельство о рождении, справку с места учебы с фотографией, заверенную печатью учебного заведения, или справку с места жительства, заверенную печатью ЖЭКа.

"Спортивная книжка боксера" (Паспорт боксера). Для проверки медицинского статуса боксеров, их принадлежности к ФСО или ведомству и соревновательной нагрузки. Записи в "Спортивной книжке боксера" (Паспорте боксера) должны быть завизированы уполномоченным лицом федерации и соответствующими должностными лицами.

"Заявка на участие в соревнованиях". Для подтверждения медицинского статуса боксеров, их принадлежности к ФСО, ведомству, спортивной организации, возраста, спортивной квалификации. Заявка заверяется подписью главного врача ВФД и печатью ВФД, подписью и печатью руководителя организации, командировавшей команду на соревнования. Заявка остается в организации, проводящей соревнования.

"Полис обязательного медицинского страхования" (на случай госпитализации).

"Страховой полис добровольного страхования от несчастного случая" (за исключением военнослужащих и служащих Вооруженных Сил и МВД РФ).

"Классификационная книжка спортсмена". Для подтверждения присвоения спортивного разряда, в т.ч. КМС, либо удостоверение - для подтверждения присвоения спортивного звания или почетного звания.

"Магнитно-резонансная томография" (МРТ) головного мозга". (Оригинал и копия). Оригинал справки заверяется врачом и учреждением, выдавшим документ. Заключение о прохождении МРТ головного мозга действительно в течение двух лет.

Женщины - боксеры обязаны подписать декларацию или представить справку от гинеколога об отсутствии беременности.

Доказательство прохождения проверки документов. После прохождения комиссии по допуску боксерам выдается карточка участника соревнований, подписанная ТД (Супервайзером) или Главным секретарем, которая должна предъявляться при медосмотре и взвешивании, либо карточка аккредитации спортсмена на данных соревнованиях.

В зависимости от возраста и количества боев, проведенных боксером на соревнованиях, устанавливается обязательный перерыв между соревнованиями:

Возрастная группа	Количество боев, проведенных на соревнованиях	Обязательный перерыв до следующих соревнований
Юноши и девочки младшего возраста 12 лет	2 боя	не менее 30 дней
Юноши и девочки среднего возраста 13-14 лет	3-4 боя	не менее 20 дней
Юноши и девушки старшего возраста 15-16 лет	4 боя и более	не менее 15 дней
Юниоры и юниорки 17-18 лет	4 боя и более	не менее 10 дней
Мужчины и женщины 19-40 лет, юниоры 19-22 лет	5 боев	не менее 10 дней

Начинающие спортсмены допускаются к соревнованиям не ранее, чем через три месяца после начала занятий боксом.

Окончательное решение о допуске к соревнованиям принимает Технический делегат "ТД" (Супервайзер).

На соревнованиях, включенных в ЕКП Минспорта РФ, Технический делегат "ТД" (Супервайзер) назначается Федерацией бокса России.

Медицинское освидетельствование

Непосредственно перед взвешиванием участник соревнований должен пройти осмотр у заместителя Главного судьи по медицинскому обеспечению, либо назначенного им врача, и получить допуск участию в соревновании. Врачи должны иметь документ, подтверждающий их профессиональную квалификацию.

При прохождении медосмотра и взвешивания, боксер должен представить свою "Спортивную книжку боксера" (Паспорт боксера) и документ, удостоверяющий личность, в противном случае, он не допускается к соревнованиям. Кроме этого, боксеры должны со всей возможной точностью ответить на вопросы, заданные врачом на взвешивании.

До медицинского освидетельствования женщины-боксеры обязаны подписать декларацию или представить медицинскую справку об отсутствии беременности.

У девушек до 18 лет декларацию дополнительно должен подписать также один из родителей/опекунов. Представление такой декларации является обязанностью представителя команды. Женщины-боксеры, не подписавшие декларацию или не представившие

медицинскую справку об отсутствии беременности, к взвешиванию и соревнованиям не допускаются (в Приложении представлены формы заявлений, которые необходимо подписать).

Допинг-контроль. На любых официальных всероссийских соревнованиях может проводиться допинг-контроль.

Взвешивание

В утро первого дня соревнований, в период времени, назначенный ТД (Супервайзером) для общего взвешивания, взвешиваются все участники соревнований во всех весовых категориях (правило не касается тех соревнований, на которые проводился предварительный отбор с выдачей именных лицензий на право участия в соревнованиях с указанием весовых категорий). Временной интервал от начала общего взвешивания до начала первого боя должен составлять не менее 6 часов.

В случае непредвиденных обстоятельств после консультаций с заместителем Главного судьи по медицинскому обеспечению за ТД (Супервайзером) сохраняется право отмены условия начала общего взвешивания до начала первого боя.

При необходимости общее взвешивание может быть проведено за день до начала соревнований, что специально оговаривается в "Положении о соревнованиях".

В остальные дни соревнований, в период времени, назначенный ТД (Супервайзером) для ежедневного взвешивания, взвешиваются только те из боксеров, которые проводят бой в этот день по регламенту соревнований. Временной период от завершения взвешивания до начала первого боя должен составлять не менее 3 часов.

В случае непредвиденных обстоятельств после консультаций с заместителем Главного судьи по медицинскому обеспечению за ТД (Супервайзером) сохраняется право отмены условия времени окончания взвешивания до начала первого боя.

В соревнованиях юношей и девочек 12 лет проводится только общее взвешивание.

Взвешивание должны проводить официальные лица, уполномоченные ТД (Супервайзером). Весы должны быть ими проверены. Могут использоваться электронные весы. Контрольные весы, и весы, используемые на официальном взвешивании, должны быть одной марки и одинаково откалиброваны. Представители команды или любого боксера имеют право присутствовать, но не вправе вмешаться в процедуру официального взвешивания.

Вес, зафиксированный на общем взвешивании, определяет весовую категорию участника на весь период соревнования. Вес не должен превышать максимально допустимого и быть ниже минимального предела, установленного для соответствующей весовой категории. На ежедневном взвешивании боксер не должен превышать максимума своей весовой категории. При превышении максимального веса боксер не допускается к дальнейшему участию в соревнованиях в соответствии с пунктом 9.8.2. правил соревнований ввиду неявки.

Во время взвешивания боксеру разрешается взвешиваться на весах для официального взвешивания только один раз. Вес, зарегистрированный при этом, является окончательным. Однако, при необходимости, участнику по его просьбе может быть предоставлена возможность проверки своего веса на весах для официального взвешивания.

Весом боксера считается вес, зарегистрированный на официальном взвешивании с отметкой в "Спортивной книжке боксера". Боксер должен взвешиваться в плавках (без одежды). Плавки при необходимости могут быть сняты спортсменом непосредственно на весах для официального взвешивания. Женщина-боксер может взвешиваться в плавках и бюстгалтере.

Взвешивание должно проводиться официальными лицами одного пола с участниками соревнований.

Замена боксеров на общем взвешивании

Если общее взвешивание еще не закончено, а вес боксера на взвешивании вышел за рамки категории, в которой он заявлен, то представитель команды имеет право заявить его в

весовой категории, в рамки которой он укладывается, если данная команда имеет вакантное место в данной категории.

Команда имеет право заменить одного боксера на другого в любое время до окончания медосмотра и общего взвешивания, при условии, что боксер был включен в заявку в данной или в любой другой весовой категории. Данное правило применимо только для соревнований, где разрешается заявлять резервных боксеров.

Все другие случаи замен решаются на комиссии по допуску к соревнованиям.

Официальная жеребьевка

Жеребьевка должна проводиться после общего взвешивания. Жеребьевка должна начинаться не позднее чем через три часа после завершения общего взвешивания и заканчиваться не менее чем за три часа до начала первого боя. Общее взвешивание и официальная жеребьевка должны проводиться в один день. При необходимости общее взвешивание и официальная жеребьевка могут быть проведены за день до начала соревнований, что оговаривается в "Положении о соревнованиях". Жеребьевка должна проводиться в присутствии официальных представителей команд.

Наряду с ручной может использоваться система компьютерной жеребьевки. ТД (Супервайзер) имеет право произвести рассеивание сильнейших боксеров по предложению тренерского совета. В этом случае боксеры, по возможности, должны быть поставлены в одинаковые условия (по количеству боев на данных соревнованиях).

Освобождение от боя в первом туре соревнований. В каждой весовой категории количество участников, освобожденных от боев в первом туре, определяется таким образом, чтобы после боев в этом туре количество участников весовой категории уменьшилось до 2, 4, 8 или 16. Боксеры, освобожденные от боев в первом туре, должны во втором туре боксировать в порядке, определенном жеребьевкой.

Состав пар. На соревнованиях состав пар должен соответствовать, насколько это возможно, порядку весовых категорий. Состав пар очередного тура открывается боксерами самых легких весовых категорий программы и затем в порядке возрастания до спортсменов самых тяжелых весовых категорий. В следующем туре программу соревнований вновь открывают боксеры самых легких весовых категорий, и так далее. При составлении регламента соревнований могут учитываться пожелания хозяев, если это не противоречит результатам жеребьевки.

Повторная жеребьевка. Если при проведении жеребьевки боксеров, в какой-либо весовой категории произошла ошибка или возникли непредвиденные обстоятельства, ТД (Супервайзер) имеет право распорядиться о том, чтобы для этой весовой категории жеребьевка была проведена повторно. Повторная жеребьевка разрешается, пока не завершилась жеребьевка последней весовой категории.