

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический
университет»

ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ АКАДЕМИЧЕСКОЙ
ГРЕБЛИ В СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ ДО 2020 ГОДА

Выпускная квалификационная работа

по направлению подготовки	49.03.01 Физическая культура
профилю подготовки	Спортивный менеджмент

Идентификационный код ВКР:

Екатеринбург, 2018

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический
университет»
Институт гуманитарного и социально-экономического образования
Кафедра теории и методики физической культуры

К ЗАЩИТЕ ДОПУСКАЮ:

Зав. Кафедрой ТМФК

_____ Т.В. Андрюхина

« ____ » _____ 2018г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛИ
В СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ ДО 2020 ГОДА

Исполнитель:

Обучающийся группы № ФКм-411 А.В. Блиновских (подпись)

Руководитель ст. преподаватель Т.В. Мягкоступова (подпись)

Нормоконтролер К.п.н., доцент Е.В. Кетриш (подпись)

Екатеринбург, 2018

АННОТАЦИЯ

Выпускная квалификационная работа выполнена на 68 страницах, содержит 1 рисунок, 2 таблицы, 40 источников литературы, а также 2 приложения на 10 страницах.

Ключевые слова: гребной спорт, академическая гребля, программа развития.

Объект исследования – система управления физической культурой и спортом.

Предмет исследования – оптимизация программы развития академической гребли в свердловской области до 2020 года.

Цель работы – совершенствование академической гребли в Свердловской области до 2020 года.

Основные задачи:

1. Проанализировать теоретические аспекты развития гребного спорта в России.
2. Определить основные подходы к анализу программ развития гребного спорта в России.
3. Оптимизация программы развития академической гребли Свердловской области до 2020 года.
4. Определение предполагаемого результата программы развития академической гребли в Свердловской области.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ГРЕБНОГО СПОРТА	
1.1 История развития гребного спорта.....	8
1.2 Характеристика академической гребли как вида спортивной деятельности.....	13
1.3 Основные подходы к анализу программ развития гребного спорта в России.....	32
ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗВИТИЮ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛИ В СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ ДО 2020 ГОДА	
2.1 Организация и содержание работы учреждений физкультурно-спортивной направленности Свердловской области, развивающих академическую греблю.....	39
2.2 Оптимизация программы развития академической гребли в Свердловской области до 2020 года.....	44
2.3 Предполагаемый результат программы развития академической гребли в Свердловской области.....	49
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	53
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	55
ПРИЛОЖЕНИЯ	
Приложение А.....	59
Приложение Б.....	66

ВВЕДЕНИЕ

Развитие физической культуры и спорта в современном обществе является не только важным социальным, но и политическим фактором. Вовлеченность широких масс населения в физическую культуру и спорт, а также успехи на международных соревнованиях являются бесспорным доказательством жизнеспособности и духовной силы любой страны. Соответственно, одной из основополагающих задач государственной политики является создание условий для развития физической культуры и спорта, привлечения, прежде всего, детей, подростков и молодежи к активному образу жизни, к занятиям спортом. При этом расходы государства на занятия граждан физической культурой и спортом являются экономически эффективным вложением в развитие человеческого потенциала и улучшение качества жизни граждан России.

Развитие академической гребли можно рассматривать как часть стратегического плана претворения в жизнь общегосударственной политики развития физической культуры и формирования здорового образа жизни в Российской Федерации. Академическая гребля относится к тем самым результативным и экономически выгодным видам спорта, которые положительно влияют на физическое, моральное и психологическое оздоровление человека. И это объяснимо, потому что гребля является универсальным средством физического воспитания и располагает уникальной возможностью развития двигательных способностей и укрепления здоровья людей всех возрастных групп и различного уровня подготовленности. Высокий оздоровительный эффект занятий академической греблей связан с особенностями их проведения и направленности физической нагрузки. Занятия проводятся на свежем воздухе, в наиболее живописных местах городов, что создаёт положительный эмоциональный фон, условия для снятия напряжения центральной нервной системы. Физическая нагрузка при занятиях академической греблей может

легко дозироваться и регистрироваться. Занятия этим видом спорта в режиме не менее трех раз в неделю на водной акватории играет огромную роль в увеличении двигательной активности граждан, лечении и предупреждении сердечно-сосудистых и простудных заболеваний.

В связи, с выше сказанным, развитие академической гребли в Российской Федерации, а в частности Свердловской области приобретает особую актуальность, которая заключается в необходимости оперативно консолидировать организационно-правовые и ресурсно-технологические возможности всех государственных и негосударственных организаций, намеренных оказать практическое содействие в развитии академической гребли.

Предмет исследования – оптимизация программы развития академической гребли в свердловской области до 2020 года.

Объект исследования – система управления физической культурой и спортом.

Цель исследования – совершенствование академической гребли в Свердловской области до 2020 года.

Задачи исследования:

1. Проанализировать теоретические аспекты развития гребного спорта в России.
2. Определить основные подходы к анализу программ развития гребного спорта в России.
3. Оптимизация программы развития академической гребли Свердловской области до 2020 года.
4. Определение предполагаемого результата программы развития академической гребли в Свердловской области.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что усовершенствованная программа развития гребного спорта в Свердловской области до 2020 года, позволит повысить эффективность подготовки спортсменов разного уровня занимающихся академической греблей.

Программа направлена на повышение престижа занятий академической греблей, повышения мастерства гребцов, в тоже время, она будет работать как мощное средство для улучшения здоровья, гармоничного воспитания и формирования здорового образа жизни среди граждан.

Методологическую основу работы составили общенаучные методы исследования, основанные на отечественном опыте управления спортивными организациями, различного рода: детско-юношеских спортивных школ, школ высшего спортивного мастерства, училищ Олимпийского резерва.

Научная новизна определяется консолидацией организационно-правовых и ресурсно-технологических возможностей государственных, общественных и других организаций, заинтересованных в оказании содействия в развитии академической гребли в Свердловской области.

Практическая значимость. Разработанная программа служит механизмом консолидации средств развития академической гребли в пределах конкретного региона и может являться мощным стимулом развития физкультурно-спортивной инфраструктуры Свердловской области в гребном спорте за счет инвестирования государственных и частных инвестиций в строительство и реконструкцию объектов академической гребли, позволит усовершенствовать систему и технологии подготовки спортивного резерва сборных команд Свердловской области, славные традиции отечественной академической гребли и повысить результаты спортсменов на всероссийских и международных соревнованиях.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ГРЕБНОГО СПОРТА

1.1. История развития гребного спорта

Гребля, являясь одним из старейших видов спорта, прошла долгий путь своего развития. Сначала как способ передвижения, затем как вид физического упражнения, в дальнейшем как средство физического воспитания и, в итоге оформилась в несколько самостоятельных видов спорта. Уже в древнеегипетских манускриптах есть изображения с лодками для гребли, еще задолго до появления письменных упоминаний о ней. Гребля в современном виде, пожалуй, один из самых ранних признанных видов спорта. Первые соревнования относятся к 1715 году, проведенные на реке Темзе в Англии. Это были гонки лодочников, известные как, гонки "Красного сюртука", поскольку победители гонки получали в качестве приза собственно сам "Красный сюртук". Прародителем современной академической гребли можно считать английского гребца Тейлора. Он сшил кожаные брюки, которые смазал жиром и сел в лодку. Это позволило Тейлору использовать силу ног. Поначалу зрители вдоволь потешились, наблюдая за елозящим по сиденью спортсменом, но развели руками, когда Тейлор выиграл главный приз. В России гребля возникает в 1718 году, когда появляется первый в мире яхт-клуб "Невская флотилия", созданный "для увеселения народа, наипаче же для лучшего обучения по водам и смелости в плавании", а 23 апреля 1728 года Петр 1 указом утверждает Устав, сигналы, и специальный флаг первого яхт-клуба. С этого времени проводятся обязательные занятия на гребных судах для матросов. В Петербурге, начиная с 1742 года и по 1752 год, городская управа проводит городские соревнования среди лодочников и матросов с военных и торговых судов. В 1858г. из среды городского населения прибрежной полосы Невы возникает первый кружок любителей гребли - "Моряк на все руки", члены которого стали совершать регулярные водные прогулки. В дальнейшем клуб

зарегистрировал свой устав, и 21 марта 1860г. впервые был поднят флаг Санкт-Петербургского речного яхт-клуба, который стал родоначальником гребного спорта сначала в Петербурге, потом и в России. Были разработаны Правила гребли и управления гичками, и 31 июля 1860г. на реке Средней Невке состоялась первая гребная гонка, в которой участвовали на различных шлюпках перевозчики, матросы и любители гребли.

Академическая гребля – это вид гребного спорта, включающий гонки на академических судах. Его суть такова: спортсмены, находясь в лодках, гребут спиной вперед. Наиболее распространен этот спорт в США, Западной Европе, Румынии, Новой Зеландии, Австралии и России.

Различают греблю распашную - спортсмен работает одним веслом, парную - двумя веслами, на лодках с рулевым и без него, на учебных и скифовых лодках [7].

Назвать точную дату возникновения данной дисциплины проблематично, поскольку упоминаний о ней очень много. Считается, что соревнования гребцов проводились еще в античности. Римский поэт в своем произведении «Энеида» описал заплыв, который проводили боевые гребные корабли. В средние века большое распространение получили цеховые состязания лодочников, в Англии до сих пор существует награда лучшему профессиональному гребцу, которая разыгрывалась в далеком прошлом. В Российской истории первые упоминания о гребле встречаются в описании времен Перта I. Тогда был образован первый яхт-клуб – «Невский флот», в обязанности которого входило участие в парадах, проходивших на Неве.

Стоит отметить, что в те далекие времена правил соревнований не было, да и требований к лодкам никаких не предъявляли, в связи с чем, каждый человек сам создавал свое средство передвижения. Только в 1830 году в Англии появились лодки с выносными уключинами, которые характерны для академической гребли. Они сделали суда более легкими, узкими, а значит, и быстроходными. Примерно через 25 лет появились и подвижные сиденья, они позволили задействовать ноги при выполнении гребли, и скорость

увеличилась. Этот период и считают началом развития академической гребли.

Во второй половине 19 века стали появляться яхт-клубы. В Санкт-Петербурге кружок «Моряк на все руки» был переименован в Городской речной яхт-клуб. Кстати именно он разработал первые правила гребных гонок. В 1860 году прошли первые состязания на шлюпках с четырьмя, тремя и двумя гребцами. В 1864 году такой же яхт-клуб был открыт в Москве, но о массовом развитии дисциплины речь не шла. Вторым рождением академической гребли считается время Советской власти, когда все желающие смогли заниматься этим видом спорта. С тех пор этот вид спорта стал всенародным – его полюбили, стали уважать и почитать. Да и болельщиков у него прибавилось.

В программу Олимпиад академическая гребля у мужчин вошла в 1896 году, у женщин – 1976 году. Помимо этих соревнований ежегодно имеют место быть Кубок мира, Чемпионат мира, Кубок наций, Чемпионат мира среди юношей, студентов [28].

Соревнования по академической гребле делятся на парные (двумя веслами) и распашные (одним веслом). В Олимпийскую программу включены состязания по 14 классам:

одиночка (мужчины и женщины), двойка парная (мужчины и женщины), двойка распашная без рулевого (мужчины и женщины), двойка распашная с рулевым (мужчины), четверка парная (мужчины и женщины), четверка распашная без рулевого (мужчины и женщины), четверка распашная с рулевым (мужчины), восьмерка (мужчины и женщины).

Длина дистанции зависит от характера гонок – она варьируется от 500 м. до 160 км. Для гонок используют специальные суда – спортивные, удлиненные и узкие, легкие. Лодки делятся на гоночные, которые используются на соревнованиях, и учебные, которые применяют при обучении спортсменов (они имеют более широкие борты) [18].

Важное событие в истории гребли произошло в 1892 году – была создана Международная федерация гребных обществ – ФИСА, которая позже становится одним из учредителей олимпийского движения. Начиная с 1893г. стали проводиться чемпионаты Европы по академической гребле.

Современные Олимпийские Игры - вершина спортивных достижений, накала страстей, буйства эмоций. Начав свою историю с Игр 1896 года в Афинах, они проводятся и сейчас. Академическая гребля была занесена в программу первых современных Олимпийских игр в 1896 г. Однако погодные условия оказались неблагоприятными для их проведения. Судейская коллегия побоялась за судьбы гребцов и отменила их. Поэтому впервые академическая гребля появилась на Олимпиаде 1900г [20].

Советские спортсмены стали принимать участие в Олимпиадах с игр 1952 года в Хельсинки. С 1976 года в Олимпиадах стали участвовать женщины, а 1996 года спортсмены легкого веса. Академическая гребля представлена в 24 современных Олимпийских играх и история продолжается... Вместе с тем, популярность гребного спорта на международной арене очень велика. Гребля относится к ряду не только медалеёмких, но и наиболее массовых видов спорта. Не случайно в программе Олимпийских игр в академической гребле разыгрывается 14 комплектов наград, а всего в гребле- 30 комплектов. В Международную федерацию гребли (ФИСА) входит более 120 стран. Ежегодно ФИСА проводит 4 официальных чемпионата мира и более 80-ти международных регат, возраст которых насчитывает более 100 лет: в частности Королевской регате в Хенлее – 170 лет, Оксфорд-Кембридж-146 лет, Люцернской регате – 142 года.

Огромное внимание в мире уделяется развитию студенческого гребного спорта. В школах и университетах, расположенных вблизи водных акваторий, гребля включена в учебные планы. Во многих странах студенты являются основным резервом национальных сборных команд для участия в чемпионатах мира и Олимпийских играх. Кстати, в послевоенные годы

именно преподаватели ВУЗов являлись тренерами лучших экипажей сборных команд СССР [34].

Помимо олимпийских дисциплин и классов судов, гребной спорт располагает широким спектром доступных полезных и зрелищных дисциплин, привлекательных для детей и подростков: индейское многоборье, канополо, гребной слалом, гребля на драконах, гребля на народных судах и морских ялах, прибрежная и озерная гребля, гребной туризм.

1.2 Характеристика академической гребли как вида спортивной деятельности

Академическая гребля - циклический вид спорта на специальных спортивных судах - узких (ширина лодки-одиночки - 30 см, восьмёрки - 60 см) лодках с уключинами (вынесенными за борта) и подвижными банками (сиденьями) [4].

Движение спортсмена представляет собой цепочку из десятков, сотен и даже тысяч, относительно завершенных, похожих и повторяющихся звеньев – циклов движения. Спортивный результат здесь определяется временем преодоления заданной дистанции или расстоянием, которое преодолевает спортсмен, за определенное заданное время. В сущности, результат предопределяется скоростью передвижения спортсмена на дистанции, которая в свою очередь, складывается из скорости в каждом из циклов движения. Цикл движения представляет собой идеальный объект исследования в биомеханике спортивных локомоций, так как именно в этом звене сконцентрированы все резервы и недостатки, все плюсы и минусы движения спортсмена. С другой стороны, все внутренние процессы в организме спортсмена – биоэнергетические, физиологические, психологические и т.д. и изменения в его состоянии, а также, все внешние факторы (благоприятные и не очень) всегда проявляются только в движении

и через движение, так или иначе, отражаются в характеристиках цикла движений спортсмена.

Любая двигательная деятельность человека связана с его активным взаимодействием с внешней средой. В гребном спорте она связана с внешними условиями, которые зависят от сопротивления воздуха при движении спортсмена, гравитационных сил, состояния водной среды, в которой движется лодка, особенностей конструкции лодки и весел, способов приложения силы к веслу как движителю [19].

Водная среда как опора для весла не является жесткой, как, например, беговая дорожка для бегуна, поэтому необходимо учитывать, что опора лопасти весла в воде зависит от силы сопротивления воды относительно лопасти и возрастает пропорционально квадрату скорости лопасти относительно водной среды. Поскольку водная среда имеет в несколько раз большую плотность, чем воздушная, то именно это обстоятельство и определяет рациональность техники. Энергообеспечение двигательной деятельности спортсмена всецело зависит от состояния воздушной среды (содержания кислорода в воздухе, влажности, температуры), т.е. тех природных условий, в которых работает спортсмен – двигатель, приводящий в движение движитель – весло.

Совокупность методических приёмов в антропологических исследованиях, заключающихся в измерении и описании (антропоскопия) тела человека в целом и отдельных его частей позволяет дать количественную характеристику их изменчивости. Массовость антропометрических исследований позволяет оценивать и сравнивать изменчивость признаков различных расовых, возрастных, профессиональных, половых групп на основе измерений большого числа индивидуумов. Возникновение Антропометрии, как научной методики относится к 19 веку и связано с именем французского антрополога П. Брока. Значительный вклад в её дальнейшее развитие внесли иностранные (Р. Мартин и др.) и советские антропологи [31]. Различают признаки

измерительные и описательные. Первые определяются с помощью антропологических инструментов (антропометр, толстотные и скользящие циркули, ленты и др.). Измерение производится между строго локализуемыми антропометрическими точками, которые представляют сравнительно легко доступные для наблюдения элементы внешнего строения тела. Выделяют тотальные (длина тела, масса, обхват груди) и частные (ширина стопы, длина кисти и т. п.) размеры тела. Определение описательных признаков (формы частей тела, частей лица, пигментации кожи, волос и глаз, формы волос и т. д.) производится с помощью шкал, муляжей, схем, построенных на основе точных разграничительных критериев. Например, шкала цвета глаз В. В. Бунака учитывает 12 вариантов окраски радужины, шкала окраски волос Фишера — Заллера — 40 оттенков. В А. широко применяют методы антропологической фотографии.

Для Антропометрии характерна тенденция к замене описательных признаков более точными измерительными и внедрению современных методов анализа (рентген, ультразвук, меченые соединения). Выбор антропометрической методики, точек и признаков диктуется задачами конкретного антропологического исследования. В этнической антропологии измеряют голову, лицо, череп, длину тела, пользуются шкалами цвета глаз, кожи, волос и др. для выделения расовых типов. В морфологии человека и в особенности в учении о физическом развитии учитываются масса, длина тела (рост) и другие продольные, поперечные и обхватные размеры. На их основе построены шкалы, позволяющие определять степень физического развития у отдельных индивидуумов и различных групп населения [11].

Собранные в процессе антропометрического обследования данные подвергают вариационно-статистической (биометрической) обработке и оформляют в виде таблиц, графиков и схем. На антропометрических материалах основаны также стандартизация предметов массового производства (одежда, обувь) и рациональное устройство рабочих мест.

Антропометрическими данными пользуются и в криминалистике для описания и опознания преступника.

В современном обществе изменения параметров человеческого тела (антропометрические данные) пересматриваются через каждые 15 лет, т. к. за этот период в результате процесса акселерации происходят изменения размеров, пропорций и форм фигуры человека.

В настоящее время отмечается растущая тенденция к расширению морфофизиологического исследования населения в рамках различных комплексных программ по изучению этнических и регионарных особенностей и процессов адаптации человека к различным внешним условиям. Одновременно возникла необходимость широкого ознакомления специалистов с методами массового антропометрического обследования.

Выделяют два основных вида морфологических исследований процессов роста у человека – продольное и поперечное. При продольных исследованиях (индивидуализирующий метод) в течение ряда лет измеряют ежегодно или несколько раз в год. При поперечных исследованиях (генерализирующий метод), обследуется разный возраст, тем самым, формируя усредненную картину. Поперечные исследования дают возможность установить нормальные ростовые показатели и нормы для каждого возраста, однако, в отличие от продольных они не вскрывают индивидуальных различий в динамике роста. Продольные исследования выявляют взаимосвязь морфологических и функциональных показателей, отражая воздействие внутренних и внешних факторов в регуляции роста. Существуют следующие основные способы оценки развития морфологических признаков у человека: измерительный – антропометрия (антропос - человек, метрия – мерить) и описательный – антропоскопия (скопия - описывать) [32].

Антропометрические исследования принято производить двумя лицами: измерителем и помощником, они должны четко знать все детали исследования. Программа измерений не должна занимать более 10 мин. Наилучшее время для измерения - утренние часы. Инструментарий

антрополога составляют: антропометр Мартина, верхняя штанга антропометра с двумя линейками, сантиметровые ленты, медицинские или портативные весы. Измеряемый должен стоять прямо, без особого напряжения, ступни соприкасаются пятками (исключение представляет субъекты с резко выраженной Х-образной формой ног), а расстояние между носками составляет 15-20 см. Спина выпрямлена, грудь слегка выдается вперед, живот слегка подбирается, выпрямленные руки с вытянутыми пальцами прижаты к телу. Плечи находятся в естественном положении, они не должны быть искусственно подняты или чрезмерно опущены, отведены назад или выдвинуты вперед. Голова ориентирована так, чтобы глазнично-ушная горизонталь (линия, проходящая через козелок ушной раковины и нижний край глазницы) была параллельна полу. Рекомендуется строго следить за ее сохранением в процессе измерения, так как измеряемый, склонен изменять первоначальную позу [14]

Металлический антропометр системы Мартина при всех измерениях точек над полом должен находиться в строго вертикальном положении. Отклонение штанги антропометра от вертикали ведет к ошибкам в измерениях. Измеритель становится справа от измеряемого, держит антропометр правой рукой, охватывая четырьмя пальцами правой руки штангу и большим пальцем подвижную муфту снизу, по мере надобности передвигая ее вверх и вниз.левой рукой измеритель отыскивает и фиксирует необходимую точку, после чего подводит к найденной точке конец линейки антропометра.

Обхваты на голове, шее, туловище и конечностях испытуемого измеряются полотняной сантиметровой лентой. Измерения лентой должно производиться так, чтобы конец с цифрой ноль всегда находился в установленном для каждого размера месте, лента должна плотно прилегать к телу, но без деформации мягких тканей. При чтении показаний на ленте необходимо учитывать миллиметры, а не округлять показания до 0,5 или целого сантиметра.

Рычажные медицинские весы более точны, так как взвешивание на них производится с точностью до 50 г, а на пружинных - с точностью до 0,5 кг. Взвешивание желательно проводить в утренние часы, до завтрака или после легкого завтрака. Все измерения на теле, голове и конечностях проводятся между антропометрическими точками, которые представляют собой ясно выраженные и легко фиксируемые образования: шероховатости, бугры, отростки костей.

К тотальным размерам тела относятся длина, вес и обхват груди. Данные размеры характеризуют процессы роста и физического развития человека и определяют своеобразие индивидуальных и групповых различий. Длина тела интегрально отражает процесс продольного роста человека.

В настоящее время рост тела в длину практически прекращается у девушек в возрасте 16-17 лет, у юношей – 18-19 лет. После этого, до 60 лет длина тела остается стабильной. Постепенное уменьшение средней длины тела с возрастом, начиная с 45 лет, объясняется принадлежностью лиц старших возрастов исследуемой группы к предыдущему, более низкорослому поколению. Лишь после 60 лет проходит действительное уменьшение длины тела на 0,5-1,0 см за каждое последующее 5-летие. Это изменение обусловлено сплющиванием межпозвоночных хрящевых дисков, а также понижением нервно-мышечного тонуса пожилых людей, приводящим к ухудшению их осанки.

Окончательная длина тела человека зависит от скорости роста в допубертатном периоде и времени полового созревания организма. В результате взаимодействия этих факторов выявляется несколько типичных вариантов развития. Как правило, чем раньше созревают дети, тем выше у них максимальная скорость роста. Показано, что высокорослыми в конечном итоге оказываются дети с гармоничной скоростью полового созревания и роста или дети со средней скоростью роста и задержкой полового созревания. Сочетание средней скорости роста и раннего полового созревания или синхронной задержки обоих процессов приводит к длине

тела ниже среднего. Крайние варианты по длине тела формируются в результате высокой интенсивности ростового процесса при среднем или замедленном сроке полового созревания (наибольшая длина тела) и при сочетании слабой интенсивности роста с ранним половым созреванием (наименьшая). [1,2]

Вес тела человека генетически менее детерминирован, чем длина, и в большей степени зависит от конкретных социально-экономических условий жизни. С первых дней жизни до 25 лет вес постепенно увеличивается, а в возрасте 25-40 лет остается относительно стабильным. Позднее у части людей, склонных к полноте, он вновь начинает увеличиваться за счет жировой клетчатки. После 60 лет у большинства людей вес тела начинает постепенно уменьшаться, главным образом за счет атрофических изменений в тканях и уменьшения содержания в них воды. Вес тела складывается из ряда компонентов: веса скелета мускулатуры, жировой клетчатки, внутренних органов и кожи. Относительная величина каждого из них в процентах с возрастом изменяется. Наибольшая изменчивость на протяжении жизни человека свойственна мышечной и жировой ткани.

Пропорции тела человека – есть соотношение размеров отдельных его частей. Они определяются на живом человеке путем измерения продольных и поперечных проекционных размеров между пограничными точками, установленными на различных выступающих частях скелета. Пропорции тела определяются в первую очередь размерами костного скелета. Наиболее распространенным в широкой практике способом оценки пропорций тела человека является метод индексов. Он позволяет с помощью простых вычислений охарактеризовать соотношение частей тела. Как правило, величина меньшего размера выражается в процентах от большей величины. Важно помнить, что пропорции тела, выявленные с помощью индексов, могут сравниваться лишь при сходной длине тела.

Тотальные размеры тела, соотношение которых интегрально отражает общий уровень морфологического и функционального развития организма,

позволяют характеризовать физическое развитие человека. Можно говорить, что лишь весьма в обобщенном виде свойства организма характеризуются длиной тела, его весом и обхватом груди. Представление о других параметрах – плотности тела, или удельном весе, дает соотношение веса и объема тела. Массивность тела определяется количеством массы, приходящейся на единицу поверхности. Отношение веса тела к его длине и обхвату груди является суммарной характеристикой, как плотности, так и массивности. Для получения более детальной характеристики физического развития необходимо учитывать также степень развития мускулатуры и подкожного жира, ибо качественная оценка абсолютных и относительных величин веса тела будет различной в зависимости от преимущественного развития тех или других компонентов. В настоящее время разработаны различные методические приемы оценки степени развития мускулатуры, подкожного жира и костного скелета и других компонентных показателей.

Измеряемый находится в естественной, характерной для него позе, в положении типа стойки “смирно”: пятки вместе, носки врозь, ноги выпрямлены, живот подобран, руки опущены вдоль туловища, кисти свободно свисают, пальцы выпрямлены и прилежат друг к другу; движения пояса верхних конечностей в период измерения недопустимы; голова фиксируется так, чтобы верхний край козелка ушной раковины и нижний край глазницы находились в одной горизонтальной плоскости. Эту позу необходимо сохранять на протяжении всего измерения, чтобы обеспечить постоянство пространственного соотношения антропометрических точек. В связи с этим исследователь и его ассистент, который записывает результаты измерений, должны контролировать позу измеряемого.

Основные измерения при помощи антропометра должны выполняться точно и быстро, пока измеряемый, без особых затруднений сохраняет принятое положение. Если он устает и меняет фиксированное положение тела, можно разрешить ему не сходя с места, расслабиться на 20-30 секунд, затем снова установить его в стандартной позе и продолжить измерение. При

всех антропометрических измерениях испытуемый должен обнажиться до плавок и быть босым. Измерение всех парных размеров начинается производиться с правой стороны. Все измерения производятся в определенных плоскостях. Плоскости различают вертикальные и горизонтальные. Вертикальные плоскости - фронтальная, разделяющая тело на переднюю и заднюю стороны, и перпендикулярная ей сагиттальная, делящая тело на левую и правую стороны. Горизонтальные плоскости, проходящие перпендикулярно сагиттальной и фронтальной плоскостям, называются трансверзальными. Эти плоскости разделяют тело на верхнюю и нижнюю части [21].

Факторы, влияющие на антропометрические показатели. Непрерывно протекающие процессы обмена веществ и энергии в организме человека, определяют особенности его развития. Темпы изменений массы, роста, окружностей тела в различные периоды жизни не одинаковы. Отличительные особенности имеются у юношей и девушек, людей в зрелом и пожилом возрасте. Рост, масса, последовательность в увеличении различных частей тела, его пропорции запрограммированы наследственными механизмами и при оптимальных условиях жизнедеятельности идут в определенной последовательности.

Установлено, что влияние определенного фактора среды не одинаково на различных этапах развития организма. Для каждого периода индивидуального развития характерны «свой комплекс», специфический набор наиболее действенных факторов внешней среды, которые во взаимодействии с генетической информацией и изменениями на предшествующих этапах развития дают наибольший эффект. Неадекватные возможностям организма внешние факторы не позволяют использовать резервы организма, которыми он располагает на отдельных этапах развития. Используемые средства и методы тренировки должны способствовать устойчивому подкреплению врожденных, биологически обусловленных способностей спортсменов. При недостаточных воздействиях эти скрытые

возможности могут в полной мере не проявиться, при чрезмерных нагрузках может произойти преждевременное «исчерпание» врожденных задатков одаренности, и к периоду наивысшего расцвета организм подойдет «генетически истощенным». Комплекс физических и психических качеств, составляющих спортивные особенности, не одинаков у спортсменов. Каждый способный спортсмен характеризуется специфическим «набором слагаемых» успеха, причем эти слагаемые изменяются в ходе спортивного совершенствования. Одного и того же результата можно достичь, используя механизмы компенсации способностей.

Способности – это свойства человека, делающие его пригодным к успешному выполнению какой-либо деятельности. Человек, однако, не рождается с явными способностями. У него есть лишь возможность их приобрести. Поэтому возможности формируются на уровне задатков – анатомо-физиологических особенностей человека. К таким задаткам относятся особенности высшей нервной деятельности, строения тела, свойства нервно-мышечного аппарата и многое другое. «Можно считать безнадежным, воспитать у человека такую способность, задатки для которой у него отсутствуют», - писал Б.М.Теплов [11]. Если у человека отсутствуют задатки или они недостаточны, то соответствующие психофизиологические свойства человека могут не развиваться. Признавая значение анатомо-физиологических особенностей-задатков в формировании способностей, не следует думать, что задатки определяют развитие способностей [5].

Особенно трудной является оценка доли влияния наследственных или средовых факторов на формирование способностей. Любой наследственный фактор будет влиять различно в разных условиях среды, а любой фактор среды будет по-разному влиять на разный наследственный материал. Попытки такой оценки будут безуспешными до тех пор, пока не будут учтены и количественно измерены все бесчисленные факторы внешней среды, а также динамика взаимодействия их с генотипом от момента зачатия

до конца жизни. Гены определяют не способности сами по себе, а лишь задатки, или, как норму реакции на средовые воздействия.

Так, понятие «способности» всегда связано с соотношением врожденного и приобретенного, биологического и социального, природного и общественного. Человек – это существо биосоциальное, производное двух факторов – природного и общественного, и любая черта его должна нести на себе печать взаимодействия этих факторов. Причем степень проявления каждого из них может быть то большей, то меньшей, в зависимости от конкретной ситуации.

Талантливый спортсмен – это, как правило, ярко выраженная индивидуальность. Поэтому важно при формировании спортивных способностей, чтобы обучение не «перечеркнуло» индивидуальный «почерк» спортсмена. Есть недостатки у спортсменов, которые полностью искоренить нельзя – они поддаются лишь смягчению, сглаживанию. А вот достоинства можно развить до предела, до виртуозности. Такой атлет, научившись противопоставлять сопернику свои сильные стороны и не соприкасаться с ним слабыми, становится спортсменом высокого класса [25].

В различных литературных источниках, посвященных классификации конституции человека, представлены различные варианты описания телосложения. Особенно отчетливо тенденция к униполярности подходов проявляется на начальных этапах изучения. Ранние авторы обращали внимание на общее различие в строении тела у различных индивидуумов, искали аналогию в сравнении с окружающими объектами. Основоположник древнегреческой медицины Гиппократ (490-377 гг. до н.э.) выделил несколько типов конституции: хорошую и плохую, сильную и слабую, сухую и влажную, вялую и упругую и рекомендовал принимать во внимание конституциональные особенности при лечении болезней. В последующий период, развитие учения о конституции шло сложными путями, переживало подъемы и спады, обуславливаемые как объективными, так и субъективными причинами [30]. Начиная с XIX века, анатомы и физиологи,

классифицировали людей по конституции на основе оценки по степени развития внутренних органов и их производительности. Примерами использования в качестве основного критерия степень функционирования внутренних органов стали конституции Халле, Ростана, Уокера [17]. В повседневной медицинской практике нашей страны наиболее широко применяется схема конституциональных типов по М.В. Черноруцкому. Выделяются три основных типа телосложения:

Нормостенический тип, характеризующийся пропорциональными размерами тела и гармоничным развитием костно-мышечной системы: плечи достаточно широкие, таз узкий, грудная клетка хорошо развита, мускулатура хорошо развита и рельефна.

Астенический (узко-длинный) тип, который отличается стройным телом, слабым развитием мышечной системы, преобладанием продольных размеров тела и размеров грудной клетки над размерами живота, а длины конечностей над длиной туловища. Мышцы развиты слабо, длинные, тонкие, кожа бледная, сухая, часто наблюдается нарушение осанки – сутуловатая (круглая) спина.

Гиперстенический (коротко-широкий) тип, отличающийся хорошей упитанностью, длинным туловищем и короткими конечностями, относительным преобладанием поперечных размеров тела и размеров живота над размерами грудной клетки.

Установление конституциональных типов не только по морфологическим, но и по функциональным признакам явилось более прогрессивным в классификации конституций. Попытки определения конституций лишь по морфологическим признакам уже не удовлетворяли запросам практики, прежде всего вследствие относительной редкости чистых конституциональных типов и большого количества переходных, смешанных форм [12].

Достижение высоких результатов в любом виде деятельности зависит от многих факторов, основным из которых является максимальное соответствие

индивидуальных особенностей человека требованиям избираемой специализации. В связи с этим, учет требований конкретного вида спорта, предъявляемых к организму человека - важнейшее условие воспитания спортсменов высокой квалификации. Процесс подготовки от новичка до мастера спорта занимает в среднем 5-10 лет. За это время спортсмен должен развивать и совершенствовать специальные физические и психические качества, а также овладеть определенными двигательными навыками, специфичными для данного вида спорта.

Однако в процессе подготовки спортсмена возникает ряд различных проблем, связанных с индивидуальными особенностями занимающегося, которые необходимо учитывать при планировании и проведении тренировки. К ним относятся физиологические, анатомические, психологические и ряд других особенностей. Одну из главнейших ролей играют конституциональные особенности организма атлета. Также известно, что каждому виду спорта присущ определенный, свойственный, только ему тип внешнего сложения атлета, его соматотип. Понятие конституция в контексте антропологии возникло достаточно давно. Некоторые работы, посвященные этому разделу науки, датируются периодом античности. Так, в частности, уже Гиппократ в IV веке до новой эры описывал различие людей по морфологическим признакам. Великий врачеватель периода поздней античности Гален, опираясь на учение Гиппократа о конституции, ввел понятие "Habitus"- совокупность наружных признаков, характеризующих строение человека и внешний облик индивидуума. Некоторые считают, что проблема конституций – «вечная проблема». В самом деле, понятие «конституция» связывают с понятием «телосложение».

Между тем телосложение – это лишь часть фенотипа индивидуума, связанная с комплексом его морфологических особенностей. Под конституцией же в широком смысле понимается часть генотипа индивидуума, которая обуславливает основные его морфологические и функциональные признаки, в комплексе ответственные за характер реакции

данного человека на окружающую среду. На современном этапе развития науки изучением особенностей телосложения занимались и занимаются многие исследователи, и перечень литературы по этому вопросу насчитывает большое число работ. Несмотря на это, до середины двадцатого века не имелось единой точки зрения на само понятие конституции. Одни исследователи рассматривали конституцию как генотип и утверждали, что она изменяется под влиянием факторов внешней среды с экспрессией в фенотип [9]. Другие авторы не признавали изменчивость конституции [1]. На учение о конституции оказали влияние концепции о существовании неизменного наследственного вещества половых клеток и о невозможности унаследования приобретенных признаков. Следуя этим взглядам, сторонники одного из направлений учения о конституции исходили из фатальности, predeterminedности, неизменяемости конституции под влиянием окружающей среды. Конституция рассматривалась как совокупность наследованных свойств, как "соматический фатум организма" и тот же генотипический. Ряд авторов включал в понятие конституции наряду с унаследованными признаками свойства, приобретенные в течение индивидуальной жизни (фенотип). Однако и они признавали наличие в организме особого наследственного вещества и сомы, или тела, не имеющего отношения к наследственности [2].

Большинство отечественных исследователей трактовали конституцию материалистически, признавая значение окружающей среды в формировании фенотипа. Один из первых отечественных патологов С.Г. Забелин (XVIII век), описав четыре типа сложения человека, соответствующих темпераменту по Гиппократу, подчеркивал индивидуальность конституции. Качества, приобретенные в период индивидуальной жизни: "воспитание", по его мнению, имеют важное значение в формировании конституциональных свойств. Врожденные физические качества могут быть изменены "воспитанием".

Немного позже, в конце 19-го века, Е.Ф. Аристов, стремясь установить обще-анатомические элементы, позволяющие объективно определить тип телосложения, считал отличительной основой для различия - учет особенностей волокнистой структуры, соединительной ткани включая мышечные волокна. Разделив всех людей на две группы (крупно - и тонковолокнистые) по длине, толщине и упругости мышечного волокна и выделив, пять подгрупп в каждой, он указывал, что телосложение определяется также характером протекания химических реакций в организме. Исходя из предположения Е.Ф. Аристова, телосложение человека не является застывшей и неизменной формой, но подвергается значительной изменчивости под влиянием внутренних и внешних условий. Таким образом, принципиальная возможность изменения конституциональных качеств под влиянием целенаправленного воздействия извне подчеркивалась многими авторами. Одним из первых в России, используя антропометрические данные, разрабатывал учение о телосложении и определил типы конституции известный патолог В.Н. Крылов (начало 20 века). В своих работах, посвященных вопросу о различии людей по конституциональным особенностям, он отмечал, что необходимо учитывать наряду с весоростовыми показателями и пропорциональность тела. Большое число работ, посвященных проблеме конституции человека, принадлежит отечественному патофизиологу А. А. Богомольцу (1920). Разрабатывая эту проблему, он выдвинул ряд новых положений, определяющих понятийные и систематические аспекты учения о конституции. Основу для кластеризации он видел в особенностях обмена веществ и считал единственным путем для правильного понимания сущности конституции изучение законов, управляющих количественной и качественной стороной метаболизма. Он писал: "Типы индивидуального обмена, ритм жизненных процессов, активность химической и, следовательно, морфологической регенерации, и другие данные физиологического характера должны быть поставлены на первый план при построении типов конституции". Соответственно, по

мнению этого исследователя, понятие конституция должно совпадать с понятием фенотипа, а не генотипа. Значительный вклад в развитие концепции конституции был внесен рядом отечественных исследователей-анатомов начала века, какими явились А.Н. Кабанов, В.Н. Шевкуненко [29], М.В. Черноруцкий [27] и др. Многие из них предлагали под термином конституция понимать состояние организма, его реактивные особенности, сложившиеся в процессе развития во взаимодействии с окружающей средой на основе наследственных и приобретенных свойств. По их мнению, конституция формируется в зависимости от конкретных условий внешней среды, воздействия внешних факторов и способствует возникновению у человека качественно новых свойств, которые могут закрепляться в потомстве [6]. По мнению же большинства современных авторов, под термином конституция следует понимать совокупность функциональных и морфологических признаков организма, определяющая своеобразие его реактивности, и сложившаяся на основании наследственности и приобретенных свойств [22]. Между тем, как было указано выше, имеется возможность целенаправленного изменения конституциональных особенностей организма под воздействием экстремальных фактов внешней среды. Одним из таких факторов может быть физическая нагрузка, причем не просто физическая нагрузка, а нагрузка, вызывающая в организме определенные биохимические сдвиги, приводящие к формированию биохимической адаптации.

Каждый вид спорта предъявляет специфические требования к телосложению спортсмена. Помимо определения так называемых тотальных размеров тела необходимо исследовать соотношение отдельных звеньев (кинематические пары и цепи), так как определяют биомеханическую приспособленность к выполнению основных «рабочих движений». Известно, что при недостаточном биомеханическом соответствии виду спорта приходится использовать компенсаторные возможности организма, что требует дополнительных энергетических возможностей [24].

Важно также определить внутреннюю структуру элементов опорно-двигательного аппарата (остеонизация, изменения компактного и губчатого вещества, степень минеральной насыщенности костей и др.), за счёт которой происходит адаптация к определенному виду спортивной деятельности [8].

По-видимому, тенденция развития спорта такова, что необходимость определенного телосложения становится все более исключительной. Число спортсменов, которые по своим габаритным, биомеханическим, аэро-и гидродинамическим особенностям не будут «вписываться» в морфологическую модель сильнейшего спортсмена данного вида спорта, будет уменьшаться.

Признавая важность морфологических показателей, необходимо заметить, что значимость отдельных антропометрических констант в различных видах спорта не следует переоценивать. Так, в баскетболе, волейболе, гребле высокий рост крайне необходим, а в беге на длинные дистанции, боксе, лыжном спорте длина тела не имеет существенного значения.[14,24]

Сейчас ещё нет единой точки зрения на причину морфологических различий, как у представителей разных видов спорта, так и у спортсменов одного вида, но разной спортивной квалификации. Одни исследователи отдают предпочтение влиянию физических упражнений, другие – отбору и отсеву морфологически менее пригодных, третьи видят причину в совместном действии указанных факторов. Большинство ведущих антропологов разделяют последнюю точку зрения.

В настоящее время изучены некоторые особенности телосложения в отдельных видах спорта.

В гребном спорте помимо выносливости, силы и быстроты движений спортсмен должен обладать достаточным весом и ростом. Спортсмены-гребцы по своему росту значительно превышают средний рост населения, особенно это относится к спортсменам занимающимся академической греблей. Для увеличения пути, проходимого судном за гребок, необходимы

большие рычаги, так, например, в академической гребле в настоящее время средний рост гребцов международного класса, добивающихся выдающихся результатов, составляет: у мужчин – 185 – 194 см при весе 86 – 89 кг; у женщин – 178 – 183 см при весе 76 - 80 кг.[20]

Стабильное улучшение показателей является свидетельством перспективности спортсмена. Основную роль играет стабильность улучшения результата, так как в ”большом” спорте результат является одним из главных показателей мастерства.

Основные типажи спортсменов.

Тип с высоким туловищем и относительно короткими руками вынужден грести, наклоняясь вперед или отклоняясь назад. Чтобы избежать этого и удерживать прямое положение туловища, достаточно поднять сиденье или удлинить весло. Лучше удерживать туловище в выпрямленном положении, не наклонять его, поскольку так достигается большой угол разворота туловища, способствуя более быстрому продвижению лодки.

Тип с длинными руками и коротким туловищем обладает развитой мускулатурой туловища и отличается хорошей проводкой весла в воде. Туловище при гребле остается выпрямленным, что позволяет спортсмену глубоко погружать лопасть в воду. Это создает большое усилие на лопасти весла и увеличивает скорость лодки.

Длинный тип имеет длинные руки и туловище. Это идеальный гребец, так как он обладает преимуществами двух первых типов и лишен их недостатков. Такой спортсмен способен добиться высокой эффективности гребли и может применять классическую технику гребли, которая очень продуктивна.

Тип с широкими плечами обладает несомненными достоинствами, применяя такую технику гребли, при которой усиливается разворот туловища и координация толчкового и тянущего усилий рук, а также разворот туловища и упор ногами в подножку. Более продуктивна классическая техника гребли.

Широкий тип имеет большой размах рук, а разница в длине рук и туловища больше обычной. Это обуславливает особый стиль гребли: проводка слегка направлена в сторону и очень глубокая.

Тип с высшим гармоничным развитием является редким типом, обладающим отличными общими и специальными физическими качествами и потенциально способным показать высокие результаты. Самая продуктивная для данного типа классическая техника гребли.

Короткий тип имеет короткие руки и туловище. С точки зрения совокупности антропометрических данных этот тип может рассматриваться как непригодный к гребному спорту. Имея низкую эффективность гребли, она, однако, может быть компенсирована за счет большой работоспособности, которая позволит развивать большую частоту гребков. Для достижения хороших результатов спортсмену с коротким типом телосложения необходимо поднять сиденье и удлинить весло, одновременно уменьшив ширину лопасти [20].

Влияние спорта на длину тела человека нельзя считать доказанным, между тем как влияние длины тела на спортивные достижения (и в положительном, и в отрицательном смысле) не вызывает сомнений.

1.3 Основные подходы к анализу программ развития гребного спорта в России

Анализ ситуации, сложившейся в российском гребном спорте, позволяет утверждать, что низкие результаты на уровне спорта высших достижений и слабое развитие массовой гребли обусловлены сегодня тремя группами факторов:

а) организация занятий гребным спортом, набор, селекция и совершенствование спортсменов осуществляется на низком профессиональном уровне;

б) существенное отставание в спортивных технологиях подготовки спортсменов и экипажей высокого уровня, развитии материально-технической и кадровой базы, особенно в системе детско-юношеского спорта и спортивного резерва;

в) низкая популярность гребного спорта в Российской Федерации, отсутствие рекламы и пропаганды академической гребли.

К проблемам развития гребного спорта также следует отнести недостаточное медицинское сопровождение уровня здоровья занимающихся: определения физических качеств, функциональной подготовки, морфофункциональных показателей [35].

Из-за отсутствия надлежащих санитарных и гигиенических условий в устаревших и крайне ветхих гребных клубах стало невозможным укомплектовать полноценные учебные группы на этапах спортивно-оздоровительной и начальной подготовки детей и подростков.

Рассматривая статистику стоит констатировать тот факт, что в 2011г.в Свердловской области в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, детских спортивных школах гребным спортом занималось всего 437 человек.

Общая же численность занимающихся гребным спортом (академической греблей) в 2011г. по данным Минспорта России в стране составила 6404 человек, из которых 4216 человек вошли в категорию 6-15 летнего возраста.

По подсчетам ФГСР по состоянию на 2013 год академической греблей, греблей на эргометрах, прибрежной греблей и греблей на народных лодках и ялах в Российской Федерации занималось уже около 10 тысячи человек. Данный факт свидетельствует о росте популярности гребного спорта среди населения.

Общая численность занимающихся греблей в Свердловской области в то же время составила около 1000 человек, из которых примерно половина занимается греблей на эргометрах.

Из 14 субъектов Российской Федерации, где гребной спорт (академическая гребля) утвержден как базовый вид спорта, только в 7 субъектах (г. Москва, Московская область, Самарская область, Саратовская область, Ростовская область, Краснодарский край, Псковская область), по оценке ФГСР, имеются полноценные отделения от 30 человек в училищах олимпийского резерва.

Вместе с тем, популярность гребного спорта на международной арене очень велика. На уровне спорта высших достижений по количеству комплектов наград в программе летних Олимпийских игр три вида гребли в совокупности занимают третье место после легкой атлетики и плавания (академическая гребля – 14 комплектов, гребля на байдарках и каноэ – 12 комплектов, гребной слалом – 4 комплекта). Успешные выступления в гребном спорте позволяют олимпийским державам существенно укреплять свой престиж и вносят значительный вклад в общекомандные результаты. Так, на прошедших Олимпийских играх в Лондоне успешные выступления гребцов-академистов (4 золотых, 2 серебряных и 3 бронзовых медали) значительно улучшили общий рейтинг команды Великобритании. Достижения спортсменов элитного уровня служат ориентиром и стимулом для тысяч молодых людей, занимающихся гребным спортом на любительском, школьном и студенческом уровнях [8].

В гребном спорте в последние годы наблюдается постепенный рост спортивных достижений, оцениваемый как уменьшение времени прохождения дистанции 2000 м. В 2012 году было поставлено семь рекордов мира, шесть рекордов Олимпийских Игр и три рекорда мира в адаптивной гребле. В том же году шесть из семи новых лучших времен мира были установлены в один и тот же день, на предварительных заездах второго Кубка Мира «Самсунг» в Люцерне, в Швейцарии. Первое лучшее время побила мужская четверка распашная из Великобритании. Новое лучшее время 5:37.86 оказалось на 4 секунды быстрее прежнего, установленного десять лет назад. В мужских четверках парных новое лучшее время

установила Россия, которая побила время, покорившееся Хорватии, в предыдущем заезде. Новое лучшее время для этого класса 5:33.15. Таким образом, общий прирост скорости для мужских четверок парных, составил 1.84% в год. В женских четверках парных лучшее время установила Германия, почти на полторы секунды улучшив предыдущее время, установленное 16 лет назад. На Олимпиаде в Лондоне Новая Зеландия улучшила время в мужской двойке распашной. Новый рекорд 6:08.50 стал почти на шесть секунд быстрее времени, установленного десять лет назад [3].

Поскольку рекорды мира продолжают обновляться, встает вопрос об ограничении потенциальных приростов скорости. Можно предполагать ограничения в видах спорта с одним доминирующим физическим качеством: скорость в спринте, выносливость в беге на длинные дистанции, сила в тяжелой атлетике, координация в гимнастике. Однако в академической гребле требуются все вышперечисленные качества, плюс координация в экипажах и использование сложного инвентаря. Таким образом, пространство для улучшения в академической гребле намного шире.

Основными факторами, благодаря которым лодки «идут» быстрее, являются интенсивность конкуренции, эффективные методы идентификации талантов на ранних стадиях подготовки, адекватные и эффективные методы подготовки спортсменов, уровень физической подготовленности спортсменов, использование спортивной науки, оптимальный менеджмент и финансирование. В Великобритании, Австралии, Германии и других странах организована круглогодичная подготовка сборных команд с использованием среднегорья, научная система восстановления спортсменов после больших тренировочных нагрузок. В Канаде, Великобритании построены крытые бассейны с регулируемым потоком воды, оборудованы передвижные восстановительные центры и т.д.

Помимо олимпийских дисциплин и классов судов, гребной спорт располагает широким спектром доступных полезных и зрелищных дисциплин, привлекательных для детей и подростков, таких как: прибрежная

гребля, гребля на викинггах, гребля на народных судах и морских ялах, озерная гребля, гребной туризм и др [12].

В то же время огромное внимание в мире уделяется развитию студенческого гребного спорта. В школах и университетах, расположенных вблизи акваторий, гребля включена в учебные планы. Во многих странах студенты являются основным резервом национальных сборных команд для участия в чемпионатах мира и Олимпийских играх.

Итак, рассмотрим особенности развития гребного спорта в целом по Российской Федерации.

Основные цели, рассматриваемые в программах по развитию гребного спорта:

- организация эффективной системы управления гребным спортом России;
- повышение конкурентоспособности гребного спорта России на международном уровне;
- увеличение массовости и популярности гребного спорта для пропаганды здорового образа жизни и повышения уровня здоровья граждан.

Основные задачи программ развития:

- повышение эффективности тренировочной работы и соревновательной деятельности в субъектах Российской Федерации и в сборной команде;
- подготовка сборных команд Российской Федерации и спортивного резерва по гребному спорту с использованием прогрессивных спортивных технологий;
- внедрение системы подготовки, переподготовки и оценки кадров, тиражирование лучших международных практик и передового отечественного опыта;
- содействие образованию и развитию в 14-ти базовых субъектах Российской Федерации специализированных региональных центров гребного спорта;

- реализация целевой комплексной программы подготовки спортсменов сборной команды РФ к Олимпийским Играм 2016 г. в г. Рио де Жанейро;
- подготовка и реализация целевой комплексной программы подготовки спортсменов сборной команды РФ к Олимпийским Играм 2020 г.;
- обеспечение достойного выступления российских спортсменов на Олимпийских играх 2016 и 2020 годов, ежегодных чемпионатах мира и Европы и летних Универсиадах;
- создание эффективной системы противодействия допингу в спорте при тесном взаимодействии с Национальным антидопинговым агентством - «РУСАДА» - и другими ответственными организациями;
- внедрение стандартов подготовки спортсменов;
- регулярная инвентаризация гребного оборудования, контроль и координация ресурсов региональных федераций в целях создания электронной базы данных гребного оборудования;
- содействие реконструкции и строительству гребных баз, гребных каналов и клубов в субъектах Российской Федерации;
- содействие производству спортивных лодок, весел, подсобного инвентаря и оборудования силами отечественных специалистов;
- развитие «прибрежной гребли» и «гребного эргометра»;
- создание студенческой лиги по гребному спорту;
- проведение зрелищных мероприятий с целью пропаганды и популяризации гребного спорта;
- приведение в соответствие уставных и нормативных документов Федерации гребного спорта России (далее - «ФГСР») и региональных федераций.

Идеология программ базируется на принципах социального инвестирования и социальной ответственности государства и бизнеса в целях развитие гребного спорта и, на этой основе, улучшения качества жизни населения.

В Свердловской области развитие гребного спорта, а в частности академической гребли происходит по следующим направлениям:

- разработка технологии межотраслевого взаимодействия различных региональных министерств и ведомств для содействия выполнения программы;

- разработка и заключение договоров Министерства ФКСиМП Свердловской обл. с органами исполнительной власти Свердловской области о сотрудничестве по реализации программы;

- разработка нормативных актов о выделении земель и водных акваторий для строительства гребных каналов, гребных клубов, рекреационных парков;

Создание организационно-правовых условий для создания федеральных и региональных центров спортивной подготовки, училищ олимпийского резерва, детских спортивных школ, академий спорта высших достижений

- формирование перечня потребностей Свердловской области в строительстве, реконструкции и ремонте гребных каналов, рекреационных парков и сопутствующих спортивных сооружений для развития гребного спорта;

- разработка проектной документации, строительство, модернизация и реконструкция объектов гребного спорта, рекреационных парков и зон активного отдыха в Свердловской области;

- разработка и внедрение целевых программ по созданию детских игровых комплексов и плоскостных спортсооружений в рекреационных парках и зонах активного отдыха.

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗВИТИЮ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛИ В СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ ДО 2020 ГОДА

2.1. Организация и содержание работы учреждений физкультурно-спортивной направленности Свердловской области, развивающих академическую греблю

Законом Российской Федерации «Об образовании» (2008) к системе образовательных учреждений кроме дошкольных, общеобразовательных, начального профессионального, среднего профессионального и высшего профессионального образования и т.д. отнесены учреждения дополнительного образования детей (ст. 12).

Нормативно-правовыми документами в перечень видов образовательных учреждений дополнительного образования детей (1997) включены наряду с другими и учреждения дополнительного образования организации физкультурно-спортивной направленности, а именно: дворцы спорта для детей и юношества, дома (клубы, станции) детского юношеского туризма и экскурсий (юных туристов), детско-юношеские клубы физической подготовки (ДЮКФП), детско-юношеские спортивные (спортивно-технические, в том числе Олимпийского резерва) школы (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ) [26].

В Свердловской области гребной спорт развивается в:

- 1) муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы Верх-Исетского района, расположенной в г. Екатеринбург ул. Фролова, 54а.

Основной целью деятельности Школы является развитие мотивации личности к познанию и творчеству, реализация дополнительных образовательных программ и услуг в интересах личности, общества, государства.

Основными задачами деятельности Школы являются:

-обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда детей в возрасте до 18 лет;

-адаптация их к жизни в обществе;

-формирование общей культуры;

-организация содержательного досуга;

-удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой и спортом.

Основным видом деятельности Школы является реализация программ дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности по видам спорта.

Школа реализует программы дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности по видам спорта:

-

Гребной спорт	Срок реализации образовательной программы составляет 8 лет;
- Биатлон	Срок реализации образовательной программы составляет 9 лет;
- Гребля на байдарках и каноэ	Срок реализации образовательной программы составляет 8 лет;
- Каратэ	Срок реализации образовательной программы составляет 7 лет;
- Легкая атлетика	Срок реализации образовательной программы составляет 9 лет;
- Лыжные гонки	Срок реализации образовательной программы составляет 8 лет;
- Парусный спорт	Срок реализации образовательной программы составляет 9 лет;
- Спортивная аэробика	Срок реализации образовательной программы составляет 10 лет;
- Художественная гимнастика	Срок реализации образовательной программы составляет 10 лет;

Программы дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности по видам спорта направлены на развитие индивидуальных (возрастных, физиологических, психологических,

интеллектуальных и других) особенностей, образовательных потребностей и возможностей путем благоприятных условий для полноценной социализации и физического развития каждого воспитанника.

Школа осуществляет образовательный процесс в соответствии с программами по видам спорта на этапах многолетней подготовки.

Этапами многолетней подготовки являются:

1 этап: спортивно-оздоровительный, продолжительностью в течение всего периода обучения;

2 этап: начальной подготовки, продолжительностью до 3 лет;

3 этап: учебно-тренировочный, продолжительностью до 5 лет;

4 этап: совершенствование спортивного мастерства, продолжительностью до 2 лет.

На этапе начальной подготовки осуществляется базовая подготовка по виду спорта; формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; обучение основам техники двигательных действий выбранного вида спорта, всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе осуществляется углубленная тренировка в выбранном виде спорта; формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности, соответствующих специфике вида спорта; формирование и совершенствование навыков соревновательной деятельности; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется повышение функциональных возможностей организма обучающегося; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психической подготовленности, совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

На протяжении всего периода подготовки в Школе реализуется спортивно-оздоровительный этап, основными задачами которого является укрепление здоровья и компенсация дефицита двигательной активности; расширение двигательных возможностей; общая физическая подготовка; формирование широкого круга двигательных умений (в том числе выбранного вида спорта); формирование интереса к занятиям спортом; овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля.

2) муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы «Виктория».

В ДЮСШ «Виктория» отделение гребли на байдарке и каноэ открылось в 2004 году. В 2015-2016 учебном году в отделении занимается 124 человека, на бюджетной основе.

За время существования отделения гребли на байдарках и каноэ, подготовлено: 1 мастер спорта, 3 кандидата в мастера спорта, 12 перворазрядников, 104 спортсмена выполнили массовые спортивные разряды.

Таким образом из представленных организации Свердловской области, развитием академической гребли занимается только лишь в МБОУ ДЮСШ Верх-Исетского района, г Екатеринбурга. Данный факт свидетельствует о необходимости развития этого направления в Свердловской области, расширения спортивных организаций, специализирующихся на академической гребле.

2.2. Оптимизация программы развития академической гребли в Свердловской области до 2020 года

В настоящее время в Свердловской области реализуется программа «Развития гребного спорта в Свердловской области».

1. Цель и задачи программы

Цель программы – путем широкого развития гребли повысить уровень здоровья и поддержать высокий трудовой потенциал граждан Свердловской области, снизить криминогенную напряженность в молодежной среде за счет привлечения детей и подростков к занятиям академической греблей, содействовать развитию водного спорта среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обеспечить условия для успешной подготовки и выступления сборных команд Свердловской области на Чемпионатах и первенствах России, защитить интересы и права спортсменов, тренеров и других специалистов, проявить заботу о ветеранах гребного спорта.

Задачи программы:

- повышение эффективной тренировочной работы и соревновательной деятельности в муниципалитетах Свердловской области и в сборной команде;
- подготовка сборных команд Свердловской области и спортивного резерва по гребному спорту с использованием прогрессивных спортивных технологий;
- внедрение системы подготовки, переподготовки и оценки кадров, тиражирование лучших международных практик и передового отечественного опыта;
- содействие образованию специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и отделения в училище олимпийского резерва по гребному спорту;
- создание рекреационных парков на водных акваториях Свердловской области для организации активного отдыха граждан, проведения учебно-тренировочных занятий и зрелищных мероприятий с целью пропаганды и популяризации гребного спорта;

- обеспечение достойного выступления спортсменов Свердловской области по гребному спорту на ежегодных Чемпионатах и первенствах России и международных соревнованиях;
- создание эффективной системы противодействия допингу в спорте при тесном взаимодействии с Национальным антидопинговым агентством -«РУСАДА» - и другими ответственными организациями;
- внедрение стандартов подготовки спортсменов;
- содействие реконструкции и строительству гребных баз, гребных каналов и клубов в муниципалитетах Свердловской области;
- разработка календаря спортивно-зрелищных мероприятий и соревнований по гребному спорту (и его дисциплинам) для подростков и студентов высших учебных заведений;
- развитие «прибрежной гребли», «народной гребли» и гребли в закрытых помещениях на гребных эргометрах;
- содействие производству спортивных лодок, весел, подсобного инвентаря и оборудования, конструкций для перевозки спортивных лодок на предприятиях малого и среднего бизнеса;
- приведение в соответствие уставных и нормативных документов Федерации гребного спорта Свердловской области.

2. Сроки и этапы реализации программы

Выполнение программы предусматривается в два этапа.

На первом этапе (2015-2016гг.) предполагается:

- разработка задания на проектирование гребных клубов, зданий и сооружений училищ олимпийского резерва в соответствии с требованиями международных спортивных федераций по гребному спорту, гребле на байдарках и каноэ;
- разработка задания на проектирование рекреационных парков с учетом развития гребного спорта в Свердловской области;

- организация производства на предприятиях малого и среднего бизнеса спортивных лодок, весел к ним, конструкций для перевозки спортивных лодок и другого сопутствующего оборудования;

- участие в разработке календарных планов проведения спортивных соревнований и учебно-тренировочных сборов сборных команд Свердловской области;

- разработка поурочных программ для подготовки спортивных резервов в училищах олимпийского резерва, центре спортивной подготовки сборных команд Свердловской области и ДЮСШ;

- проведение аттестации тренеров по гребному спорту, усиление контроля за их деятельностью;

- поддержка программы средствами массовой информации.

На втором этапе (2017-2020 гг.) предполагается:

- строительство и ввод в эксплуатацию рекреационных парков, гребных клубов, училищ олимпийского резерва;

- создание в Свердловской области для жителей городов, поселков, сельских поселений условий для активных занятий гребным спортом (и его дисциплинами), активного отдыха и оздоровления;

- отработка системы подготовки и обеспечения работой специалистов по гребному спорту в местах активного отдыха и оздоровления граждан Свердловской области;

- внедрение прогрессивных тренировочных технологий в работу со спортсменами сборных команд Свердловской области, центра спортивной подготовки сборных команд Свердловской области, училища олимпийского резерва, детских спортивных школ;

- создание условий жителям Свердловской области для занятий гребным спортом, активного отдыха и оздоровления, удовлетворение в полном объеме спроса на отечественный спортивный инвентарь и оборудование, необходимое для спортсменов и любителей водных видов спорта;

- обеспечение успешного выступления спортсменов сборных команд Свердловской области на Чемпионатах и первенствах России.

3. Система программных мероприятий

Идеология программы базируется на принципах социального инвестирования и социальной ответственности государства и бизнеса за развитие гребного спорта и на этой основе улучшения качества жизни каждого человека.

Мероприятия программы сгруппированы в 6 блоков и включают следующие разделы:

1. Формирование организационных условий, нормативно-правового и методического обеспечения программы развития гребного спорта.

2. Развитие сети спортивных сооружений и совершенствование материально-технического обеспечения гребного спорта в Свердловской области.

3. Совершенствование подготовки и повышения мастерства специалистов в области гребного спорта.

4. Научно-методическое и информационное обеспечение развития гребного спорта, подготовки спортсменов сборных команд Свердловской области.

5. Совершенствование системы подготовки спортсменов высшей квалификации и спортивных резервов.

6. Совершенствование методов использования гребного спорта в организации активного отдыха и спорта.

4. Ресурсное обеспечение программы

Программа реализуется за счет государственного бюджета и внебюджетных источников.

5. Механизм реализации программы и контроль за ходом её выполнения

Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области с учетом выделяемых на программу средств ежегодно уточняет затраты на выполнение мероприятий программы, а также состав их исполнителей. Исполнители программы определяются в установленном порядке на конкурсной основе.

Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области, являясь государственным заказчиком, в установленном порядке представляет статистическую, справочную и аналитическую информацию о реализации мероприятий, а также ежегодный отчет Правительству Свердловской области о выполнении программы.

Сохранность природных комплексов и экологическая безопасность программных мероприятий будет осуществляться в соответствии с законодательством Российской Федерации и законодательством Свердловской области.

2.3 Предполагаемый результат программы развития академической гребли в Свердловской области

Результатом реализации программы будет создание материальных условий жителям Свердловской области для занятий гребным спортом, укрепления здоровья средствами массового водного спорта, снижения уровня сердечнососудистых заболеваний, внедрение в молодежный быт спортивного стиля жизни и снижения криминализации в молодежной среде.

Реализация программы позволит в кратчайшие сроки укрепить инфраструктуру физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений в водных акваториях Свердловской области, создать современную систему и научно-практическую базу для подготовки спортивного резерва для сборных команд Свердловской области и значительно улучшить спортивные

результаты свердловских спортсменов по водным видам спорта на Чемпионатах и первенствах России, Европы и Мира.

В процессе реализации Программы совершенствования академической гребли Свердловской области предусмотрено следующее соотношение объемов обучения в организациях физкультурно-спортивной направленности по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по гребному спорту);

- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;

- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 30% до 35% от общего объема учебного плана;

- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;

- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 15% от общего объема учебного плана;

- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;

- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также, национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

Тренировочная подготовка в группах разных этапов проводится в соответствии с требованиями Программы, круглогодично, с применением

новейших методик, технических средств обучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности во время занятий.

Основными формами осуществления подготовки являются:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей обучающихся;

- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается приказом директора школы после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся.

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся: на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта.

При этом соблюдаются все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы обучающихся, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психо-эмоциональное восстановление после соревнований.

Важно соблюдать требования к участникам спортивных соревнований:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта академическая гребля;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта академическая гребля;
- выполнение плана подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются школой на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Развитие академической гребли можно рассматривать как часть стратегического плана претворения в жизнь общегосударственной политики развития физической культуры и формирования здорового образа жизни в Российской Федерации. Академическая гребля относится к тем самым результативным и экономически выгодным видам спорта, которые положительно влияют на физическое, моральное и психологическое оздоровление человека. И это объяснимо, потому что гребля является универсальным средством физического воспитания и располагает уникальной возможностью развития двигательных способностей и укрепления здоровья людей всех возрастных групп и различного уровня подготовленности.

2. Суть программ по развитию гребного спорта в том что данный вид спорта должен стать мощным стимулом для возрождения спортивной инфраструктуры России за счет инвестирования государственных и частных ресурсов в строительство и реконструкцию региональных центров подготовки к гребному спорту и объектов для детско-юношеского спорта, позволит усовершенствовать системы и технологии подготовки спортивного резерва, сборных команд регионов и России, возродить славные традиции отечественного гребного спорта и повысить результаты российских спортсменов на международных соревнованиях

3. Цель разработанной программы совершенствования академической гребли Свердловской области до 2020 года –широкое развития гребли повысить уровень здоровья и поддержать высокий трудовой потенциал граждан Свердловской области, снизить криминогенную напряженность в молодежной среде за счет привлечения детей и подростков к занятиям академической греблей, содействовать развитию водного спорта среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обеспечить условия для успешной подготовки и выступления сборных команд

Свердловской области на Чемпионатах и первенствах России, защитить интересы и права спортсменов, тренеров и других специалистов, проявить заботу о ветеранах гребного спорта

4. Реализация программы позволит в кратчайшие сроки укрепить инфраструктуру физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений в водных акваториях Свердловской области, создать современную систему и научно-практическую базу для подготовки спортивного резерва для сборных команд Свердловской области и значительно улучшить спортивные результаты свердловских спортсменов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев, Н.М. Организация работы в объединённых коллективах физической культуры /Н.М. Алексеев – М.: ФиС, 1981. – 135с.
2. Спортивное право России. Правовые основы физической культуры и спорта: Учебник для студентов вузов, обучающихся по специальностям 021100 «Юриспруденция» и 022300 «Физическая культура и спорт» / под ред. проф. П.В. Крашенникова. – М.: ЮНИТИДАНА, Закон и право, 2005. – 671с.
3. Анискин, Ю. П. Общий менеджмент: Учебник по общей теории менеджмента / Ю.П. Анискин – М.: РМАТ, 1998. 116с.
4. Ансофф, И. Стратегическое управление ./ И.И. Ансофф – М.: 1989. – 97с.
5. Базаров, Т. Ю. Управление персоналом: Учеб. пособие для студентов сред, проф. учеб, заведений / Т.Ю. Базаров – М.: Мастерство, 2002. – 224 с.
6. Богомолова, Е. 10 уроков здоровья. Екатеринбург, «Уральский литератор» ./Е. Богомолова – М.: 1993. – 126с.
7. Вилькин, Я.Р. Управление физкультурным движением и спортивный менеджмент ./Я.Р. Вилькин, В.Н. Рыженков. – М.: 1995.
8. Вудкок, М. Раскрепощённый менеджер. Для руководителя- практика: Пер. с англ. /М. Вудкок, Д. Френсис. – М.: «Дело», 1991. – 320с.
9. Галкин, В.В. Экономика спорта и спортивный бизнес: учебное пособие ./ В.В. Галкин.– М.: КНОРУС, 2006. – 320 с.
10. Герчикова, О.Н. Менеджмент: Учеб. пособие ./ О.Н. Герчикова. – М.: 1996. – 325с.
11. И. Голубков, Е.П., Голубкова, Е.Н., Секерин, В.Д. Маркетинг: Выбор лучшего решения ./ под. общ. ред. Е.П. Голубкова. – М.: Экономика, 1993. – 222с.
12. Горбунов, Б.И. Психология физического воспитания и спорта ./ Б.И. Горбунов. М: АСАДЕМА, 2000. – 236 с.

13. Деркач, А. А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта / А.А. Деркач, А.А. Исаев. - М.: «Просвещение», 1985 – 236 с.
14. Жолдак, В.И., Основы менеджмента спорта.– Тюмень / В.И. Жолдак, В.Н. Зуев / Вектор Бук. 1998. – 420 с.
15. Жолдак, В.И. Менеджмент спорта и туризма / В.И. Жолдак, В.А. Квартальное. – М.: Советский спорт, 2000.– 416с.
16. Жолдак, В.И. Основы менеджмента в спорте и туризме. Т.3:Технология и техника управления: Учебник / В.И Жолдак. – М.: Советский спорт, 2003. – 240с.
17. Зубарев, Ю.А. Менеджмент и маркетинг в сфере физической культуры и спорта / Ю.А. Зубарев, А.А. Сучилин. – М.: Учеб.пособие, – Волгоград, 1995. – 224с.
18. Камалетдинов, В.Г. Культура управления физкультурно-спортивной деятельностью / В.Г. Камалетдинов – М.: УралГАФК, – Челябинск, 2001.– 147с.
19. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания / Ю.Ф. Курамшин – М.: Советский спорт, 2004. – 316 с.
20. Кузнецова, З.И. Современная система спортивной тренировки / З.И. Кузнецова – М.: Ф и С, 1990. – 79 с.
21. Лаптев, А. Гигиена массового спорта / А. Лаптев – М.: ФК и С, Москва, 1984г. – 162с.
22. Степанова, О.Л. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта / О.Л. Степанова – М.: Советский спорт, 2003.– 256 с.
23. Менеджмент / Пер. с франц. под ред. Д.О. Ямпольской – М.: Издательский Дом «Нева», 2003.– 96 с.
24. Настольная книга спортивного менеджера: Справочное пособие / М.И. Золотов, В.В. Кузин, М.Е. Кутепов, С.Ч. Сейранов – М.: Физкультура, образование и наука, 1997. – 518с.
25. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г.

Озолин – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864 с.

26. Нормативное правовое и программно-методическое обеспечение сферы физической культуры и спорта: Документы и материалы (1999-2004 годы) ./ М.: Советский спорт, 2004.– 1280 с.

27. Основы менеджмента в спорте и туризме. Т.1 ./ М.: Организационные основы: Учебник., 2001. – 288 с.

28. Основы менеджмента в спорте и туризме. Т.2 ./ Социально-педагогические основы: Учебник. – М.: Советский спорт, 2002. – 184 с.

29. Основы менеджмента: Учебник для вузов ./Д.Д. Вачугов, Т.Е. Березкина, Н.А. Кислякова и др. / под ред. Д.Д. Вачугова.-2-е изд. Перераб и доп. – М.: Высшая школа, 2003. – 376 с.

30. Панков, Д.А. Финансовый анализ и планирование деятельности спортивной организации: учеб. пособие ./ Д.А. Панков, С.Б. Репкин. – М.: Новое знание, 2005. – 208с.

31. Переверзин, И.И. Искусство спортивного менеджмента ./ И.И. Переверзин – М.: Советский спорт, 2004. – 416 с.

32. Программы для внешкольных учреждений, спортивные кружки и секции. Издание третье ./ М.: «Просвещение» 1986. – 95 с.

33. Психология ./ М.: Москва, 1984г. – 84с.

34. Пугачев, В.П. Руководство персоналом организации: Учебник ./ В.П. Пугачев – М.: Аспект Пресс, 2002. – 279 с.

35. Сальникова, Г.П. Физическое развитие школьников ./ Г.П. Сальникова – М.: Просвещение, 1988. – 236 с.

36. Туревский, И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки ./ И.М. Туревский, Ж.К. Холодов, Г.Н. Сериков, С.Г. Сериков // Педагогические аспекты развития культуры управления физкультурно-спортивной деятельностью: Монография. 2002. – 240 с.

37. Сериков, Г.Н. Педагогические аспекты развития культуры

управления физкультурно-спортивной деятельностью: Монография ./ Г.Н. Сериков, С.Г. Сериков. – М.: Советский спорт, 2002. – 240 с.

38. Уловистова, Н.В. Нормативно-правовое регулирование в сфере физической культуры и спорта ./ Н.В. Уловистова – М.: Советский спорт, 2003. – 148 с.

39 Управление физкультурно-спортивной деятельностью: Учеб. пособие по курсу менеджмента для студентов вузов физкультурно-спортивного профиля ./ М.: Челябинск: ЧГНОЦ УрО РАО, 2002. – 248 с.

40. Филиппов, С.С. Документационное обеспечение управленческой деятельности в физкультурных организациях: Учебное пособие ./ С.С. Филиппов – М.: Советский спорт, 2004. – 168с.

УТВЕРЖДАЮ:

Президент региональной общественной
организации «Федерация гребного спорта
Свердловской области»



Д.В. Лаптев

2014г.

**ПРОГРАММА
«РАЗВИТИЯ ГРЕБНОГО СПОРТА В СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ НА
2015-2018 гг.»**

Екатеринбург

План программы развития академической гребли в Свердловской области на
2015-2020 годы»

№	Наименование мероприятий	Исполнители	Ожидаемые результаты
1	2	4	5
1. Формирование организационных условий и нормативно-правового обеспечения программы развития гребного спорта			
1.1	Организация работы исполнительного директора по вопросу выполнения программы	Министерство ФКСиМП Свердловской обл., федерация гребного спорта Свердловской области	Будут назначены конкретные исполнители программы
1.2	Обсуждение программы на коллегии Министерства физической культуры, спорта и молодёжной политике Свердловской области	Федерация гребного спорта Свердловской области	Коллективное обслуживание программы
1.3	Разработка технологии межотраслевого взаимодействия различных региональных министерств и ведомств для содействия выполнения программы		Уточнение всех исполнителей программы
1.4	Разработка и заключение договоров Министерства ФКСиМП Свердловской обл. с органами исполнительной власти Свердловской области о сотрудничестве по реализации программы	Министерство ФКСиМП Свердловской области, органы исполнительной власти Свердловской области, федерация гребного спорта Свердловской области	Договоры о сотрудничестве по реализации программы с органами исполнительной власти Свердловской области
1.5	Разработка нормативных актов о выделении земель и водных акваторий для строительства гребных каналов, гребных клубов, рекреационных парков	Министерство ФКСиМП Свердловской области, органы исполнительной власти Свердловской области, федерация гребного спорта Свердловской области	Создание рекреационных парков, каналов, гребных клубов
1.6	Создание организационно-правовых	Министерство ФКСиМП	Положение о спортивных центрах.

	условий для создания федеральных и региональных центров спортивной подготовки, училищ олимпийского резерва, детских спортивных школ, академий спорта высших достижений	Свердловской области, органы исполнительной власти Свердловской области, федерация гребного спорта Свердловской области	Внесение дополнений в ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Развитие сети спортивных сооружений и совершенствование материально-технического обеспечения гребного спорта в субъектах Российской Федерации			
2.1	Формирование перечня потребностей Свердловской области в строительстве, реконструкции и ремонте гребных каналов, рекреационных парков и сопутствующих спортивных сооружений для развития гребного спорта	Министерство по ФКСиМП Свердловской области, органы исполнительной власти Свердловской области, федерация гребного спорта Свердловской области	Перечень спортсооружений гребного спорта в Свердловской области
2.2	Разработка проектной документации, строительство, модернизация и реконструкция объектов гребного спорта, рекреационных парков и зон активного отдыха в Свердловской области	На конкурсной основе	Создание материально-технической базы гребного спорта
2.3	Разработка и внедрение целевых программ по созданию детских игровых комплексов и плоскостных спортсооружений в рекреационных парках и зонах активного отдыха	На конкурсной основе	Расширение инфраструктуры спортсооружений в рекреационных парках
2.4	Строительство судостроительной верфи по производству спортивных лодок	На конкурсной основе	Удовлетворение потребностей спортсменов сборных команд Свердловской области, детских спортивных школ, клубов в судах различных классов и назначения

2.5	Разработка и производство современных отечественных тренажерных средств для занятий различными водными видами спорта	На конкурсной основе	Удовлетворение потребностей спортсменов сборных команд Свердловской области, детских спортивных школ
2.6	Разработка и производство технических средств обеспечения безопасности и страховки при занятиях гребными видами спорта	На конкурсной основе	Удовлетворение потребностей спортсменов клубов
2.8	Организация и проведение паспортизации и учета спортивных сооружений для занятий гребными видами спорта	Министерство Физической культуры, спорта и молодёжной политике Свердловской области	Оформление паспортов сооружений, создание банка данных наличия спортсооружений
3. Совершенствование профессионального мастерства специалистов в области гребного спорта			
3.1	Организация подготовки специалистов в области гребного спорта и их мест работы, учет и контроль		
3.2	Проведение аттестации тренеров и контроль за их деятельностью в сборных командах Свердловской области, училищах олимпийского резерва и детских спортивных школах	Федерация гребного спорта Свердловской области	Повышение профессиональной подготовки тренеров в соответствии с современными требованиями, повседневный контроль за их работой
3.3	Подготовка волонтеров и педагогов для проведения спортивно-оздоровительной работы в рекреационных парках, гребных клубах	Федерация гребного спорта Свердловской области	Увеличение количества специалистов профиля
3.4	Подготовка и повышение квалификации спортивных судей по гребному спорту	Федерация гребного спорта Свердловской области	Увеличение числа спортивных судей и повышение их квалификации
3.5	Повышение квалификации руководящего и	Федерация гребного спорта Свердловской	Повышение качества работы гребных клубов

	обслуживающего состава гребных клубов	области	
--	---------------------------------------	---------	--

4. Совершенствование системы подготовки спортсменов сборных команд Свердловской области и подготовки спортивных резервов. Научно-методическое и информационное обеспечение развития гребного спорта			
4.1	Разработка целевых комплексных программ подготовки спортсменов сборных команд Свердловской области к российским соревнованиям	Федерация гребного спорта Свердловской области	Целенаправленная подготовка спортсменов к российским соревнованиям
4.2	Открытие отделения в училище олимпийского резерва и центре спортивной подготовки сборных команд Свердловской области	Министерство ФКСиМП Свердловской области, органы исполнительной власти Свердловской области	Повысится мастерство спортсменов сборных команд области. Они будут более успешно выступать на чемпионатах и первенствах России.
4.3	Разработка и обоснование поурочных тренировочных программ для подготовки спортивного резерва и оздоровительной направленности для лиц различного возраста и уровня физической подготовки (семейные формы занятий)	Федерация гребного спорта Свердловской области	Уменьшение затрат на подготовку спортивного резерва, улучшение здоровья граждан России
4.4.	Подготовка и издание методической литературы по организационным, учебно-тренировочным и методическим вопросам гребного спорта. Пропаганда гребных видов спорта, здорового образа жизни в средствах массовой информации	Министерство Физической культуры, спорта и молодёжной политике Свердловской области, Федерация гребного спорта Свердловской области	Повышение интереса граждан к занятиям на свежем воздухе, воспитание устойчивой моды на здоровый, спортивный стиль жизни
4.5	Разработка и изготовление памятной и наглядной атрибутики гребного спорта	Министерство Физической культуры, спорта и молодёжной	Использование спортивной атрибутики в целях усиления эмоционального влияния

		политике Свердловской области, Федерация гребного спорта Свердловской области	гребного спорта на детей и подростков, лиц разных возрастов
4.6	Обеспечение сборных команд Свердловской области и центра спортивной подготовки сборных команд Свердловской области, училища олимпийского резерва, детских спортивных школ качественными спортивными лодками, веслами, катерами, моторами, автомашинами и конструкциями для перевозки лодок	Министерство ФКСиМП Свердловской области, органы исполнительной власти Свердловской области	Полное удовлетворение потребностей спортсменов и тренеров в инвентаре и оборудовании
5. Совершенствование использования гребных видов спорта в организации активного отдыха граждан России.			
5.0	Разработка и обеспечение спортсменов сборных команд Свердловской области фармакологическими добавками для повышения работоспособности и восстановления	Врачебно-физкультурный диспансер	Повышение работоспособности спортсменов на соревнованиях
5.1	Проведение массовых семейных фестивалей, праздников и соревнований	Федерация гребного спорта Свердловской области	Усиление доли гребных видов спорта в оздоровлении населения
5.2	Проведение массовых оздоровительных спортивных соревнований среди ветеранов-гребцов	Федерация гребного спорта Свердловской области	Приобщение ветеранов к активной спортивной жизни
5.3	Проведение показательных тренировочных занятий	Федерация гребного спорта Свердловской области	Приобщение ветеранов к активной спортивной жизни

	с молодыми спортсменами и лицами разных возрастов и физической подготовленности		
--	---	--	--

Ключевые компоненты оптимизации программы развития академической гребли в Свердловской области до 2020 года

Проанализировав основную программу развития академической гребли в Свердловской области, мы пришли к выводу, что необходимо определить ключевые компоненты ее развития и представить их план реализации.

Исходя из поставленной цели, мы выдвинули следующие направления деятельности, связанные с дальнейшим развитием академической гребли в Свердловской области:

1.Формирование организационных условий и нормативно-правового обеспечения программы развития академической гребли в Свердловской области.

2.Развитие сети спортивных сооружений и совершенствование материально-технического обеспечения академической гребли в Свердловской области.

3.Совершенствование подготовки и повышения мастерства специалистов по академической гребле в Свердловской области.

4. Совершенствование системы подготовки детско-юношеского спорта.

Этапы реализации

Реализация программы предполагает три этапа:

Первый этап: подготовительный (2015 -2016 год) — включающий в себя:

- мониторинг спортивных организаций, культивирующих академическую греблю в Свердловской области с целью определения материально-технического, финансового, кадрового обеспечения и т.д. с целью объективного анализа существующего положения;

- проведение комплекса мер правового, организационно-методического, пропагандистского характера, направленных на обеспечение условий для реализации программы;

- формирование и планирование деятельности групп по реализации отдельных проектов программы;

- разработка проектно-сметной документации по развитию гребных баз и сооружений в Свердловской области;

- разработка поурочных планов для подготовки спортивного резерва в училище олимпийского резерва, центре спортивной подготовки и СДЮСШОР;

- участие в аттестации тренерско-преподавательского состава, проводимого Федерацией гребного спорта России, усиление контроля за их деятельностью;

Второй этап: реализующий (2016 — 2019 годы) — включающий в себя мероприятия:

- проведение уточняющей комплексной диагностики, необходимой для решения задач и определения условий реализации программы;

- обеспечение необходимых ресурсов для основного этапа реализации программы;

- строительство и ввод в эксплуатацию гребных баз и сооружений для занятий академической греблей в Свердловской области,

- создание гребных клубов;

- создание в Свердловской области для жителей городов, поселков, сельских поселений условий для активных занятий гребными видами спорта, активного отдыха и оздоровления;

- отработка системы подготовки и обеспечения работой специалистов по гребным видам спорта в местах активного отдыха и оздоровления граждан Свердловской области;

Третий этап: корректирующий (2019 -2020 г.г.) — включающий в себя мероприятия:

- по созданию системы мониторинга и корректировке действий, способствующих совершенствованию системы подготовки спортивного резерва, спортсменов сборных команд, учебно-тренировочного процесса в СДЮСШОР, училище олимпийского резерва, ЦСП по академической гребле;
- реконструкции гребных баз и сооружений для занятий академической греблей в Свердловской области
- расширение сети отделений детско-юношеских спортивных школ, культивирующих академическую греблю.
- увеличение количества спортивных мероприятий массовых форм в академической гребле;
- дальнейшая разработка и внедрение современных технологий подготовки спортивного резерва и спортсменов сборных команд Свердловской области по академической гребле;
- поддержание интереса различных категорий граждан к гребному спорту как наиболее доступной и массовой форме физической активности. Создание новых условий жителям Свердловской области для занятий академической греблей, активным отдыхом и оздоровлением (в том числе и за счёт развития прибрежной гребли и народной гребли);