

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА «МАНЕЖ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБОУ ДОД ДЮСШ «Манеж»

_____ И.В. Овсянникова

Протокол № ____ Педагогического совета
от «__» _____ 20__ г.

Приказ № ____ от «__» _____ 20__ г.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2013 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по легкой атлетике предназначена для подготовки легкоатлетов в спортивно-оздоровительных (СО) группах, в группах начальной подготовки (НП) и учебно-тренировочных (УТ) группах, группах спортивного совершенствования (СС) и высшего спортивного мастерства СПб ГБОУ ДОД ДЮСШ «Манеж».

Правовые вопросы данной программы регламентируются различными законами и нормативными актами, к которым относятся отдельные положения Гражданского кодекса РФ (ГК), закона «О физической культуре и спорте в РФ», закона «Об образовании», закона «Об общественных организациях».

Настоящая программа по плаванию реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
- учёта интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
- признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;
- создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва, спортсменов высокой квалификации, осуществляемой в соответствии с уставом СПб ГБОУ ДОД ДЮСШ «Манеж».

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности спортивной школы, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования по физической, технической и спортивной подготовке, условия зачисления в школу и перевода занимающихся на последующие года обучения этапов многолетней подготовки.

В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учётом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены типовые учебные планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ

СПб ГБОУ ДОД ДЮСШ «Манеж» создано на основании приказа Комитета по народному образованию от 23.10.1990 № 660 и решений Исполнительного Комитета Ломоносовского городского Совета Народных депутатов от 18.10.1990 № 265, от 01.11.1990 № 307.

Основные цели спортивной школы:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Задачи деятельности спортивной школы различаются в зависимости от этапа подготовки. Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке. При невыполнении нормативов учащиеся могут пройти обучение повторно, но не более одного раза за данный год обучения.

Спортивно-оздоровительная подготовка (СО). К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в спортивной школе. В группах СО осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники видов легкой атлетики. Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья;
- устранение недостатков физического развития;
- обучение основам техники всех видов легкой атлетики и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям легкой атлетикой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Этап начальной подготовки (НП). На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Если число желающих заниматься превышает план комплектования, тренерский совет спортивной школы может принять решение о спортивной ориентации детей на занятия легкой атлетикой в группах НП либо СО на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и особенностей телосложения требованиям легкой атлетики. Продолжительность этапа 2-3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья;

- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям легкой атлетикой, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основам техники всех видов легкой атлетики и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Учебно-тренировочные (УТ) группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к занятиям легкой атлетикой, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 4-5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники видов легкой атлетики;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- к концу этапа – определение специализации;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Этап спортивного совершенствования (СС). Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа 3 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основные задачи подготовки:

- повышение общего функционального уровня (к концу этапа - максимальное развитие аэробных способностей);
- постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ). Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив мастера спорта и являющихся кандидатами в состав сборных команд России. Продолжительность этапа примерно 3 -5 лет, однако возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Основные задачи подготовки:

- освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;

- совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;
- индивидуализация силовой, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности;
- сохранение здоровья.

Выпускниками спортивных школ являются учащиеся, прошедшие все этапы подготовки и сдавшие выпускные нормативы. Выпускникам школы выдается зачетная книжка спортсмена с указанием уровня развития физических качеств, спортивных результатов и рекомендаций по дальнейшему физическому совершенствованию.

2. РЕЖИМ РАБОТЫ

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

В *табл. 1* приводятся рекомендованные режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. Минимальный возраст указан только для зачисления в спортивную школу и на учебно-тренировочный этап (в соответствии с разделом VII «Нормативно-правовых основ» на учебно-тренировочный этап зачисляются спортсмены, прошедшие подготовку не менее года). Рекомендуемый возраст для этапов многолетней подготовки в соответствии с прохождением программного материала указан в *табл. 16-18*.

Таблица 1

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

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
СО	Все	9	15	6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
НП	До 1 года	9	15	6	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке
	Свыше 1 года	-	14	9	
УТ	До 2-х лет	12	10	12	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке
	Свыше 2-х лет		10	18	
СС	До 1 года	-	7	24	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП и ОФП
	Свыше 1 года	-	6	28	
ВСМ	Весь период		4	32	Уровень спортивных результатов

Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах СО - от 9 до 17 лет. Решение о проведении занятий с детьми младше 9 лет принимает учредитель при наличии разрешения органов здравоохранения.

Максимальный состав определяется с учётом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объём учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%. Для групп начальной подготовки продолжительность академического часа может быть сокращена и составлять 30-40 мин.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки первого года обучения 2-х часов;
- в группах начальной подготовки свыше года и в учебно-тренировочных группах 3-х часов;
- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю, - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочных групп третьего года обучения, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебного плана, определенного данной учебной группой. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

I. БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовка юных бегунов на короткие дистанции ставит перед тренером сложные задачи. Многолетний спортивный опыт свидетельствует о том, что среди физических качеств скоростные труднее всего поддаются развитию. Узкий круг применяемых специальных скоростных упражнений приводит сначала к быстрому росту спортивных результатов, а затем к стабилизации скоростных возможностей спортсмена.

Передовой спортивный опыт и научные исследования показывают, что для достижения гармоничного физического развития и избежания преждевременной стабилизации скоростных качеств необходимо использовать широкий комплекс средств и методов спортивной тренировки. Особое место в системе подготовки юного спринтера должны занять наряду со скоростными силовые и скоростно-силовые упражнения специального и общеразвивающего характера, а также скоростные упражнения в затрудненных и облегченных условиях.

Для юных спортсменов, занимающихся в группах начальной подготовки, основными задачами станут:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- воспитание черт характера.

Для юных бегунов на короткие дистанции, занимающихся в учебно-тренировочных группах, основными задачами станут:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- гармоничное физическое развитие;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;
- обучение основам техники спринтерского бега и других видов легкой атлетики;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение теоретических знаний по тренировке в беге на короткие дистанции, ведение спортивного дневника и умение анализировать записанные в нем данные.

При построении спортивной тренировки следует руководствоваться принципами:

- целевой направленности по отношению к высшему спортивному мастерству;
- соразмерности в развитии основных физических качеств;
- ведущих факторов, определяющих уровень мастерства и возрастной динамики развития юных спортсменов.

Реализация указанных принципов позволяет учитывать как возрастные особенности юных спортсменов, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем на этапе спортивного совершенствования.

Тренировочный процесс спринтера должен рассматриваться как целостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе совершенствования спортивного мастерства решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию технического мастерства и выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий. Организуется он в соответствии с определенными целевыми задачами, которые конкретно выражаются величиной прогнозируемого результата и обуславливают необходимую реализацию программы тренировки. Известно, что каждый уровень спортивного мастерства имеет свои константные возрастные границы. Поэтому важное значение в многолетней подготовке спортсмена приобретает знание возрастных особенностей становления спортивного мастерства. Это позволит ответить на вопросы:

каковы оптимальные сроки начала специализации, когда целесообразно планировать выход спортсмена на тот или иной разрядный уровень, каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения нормативов мастера спорта (МС) РФ и мастера спорта международного класса (МСМК) и т. д. На основании обработки данных спортивных биографий сильнейших спринтеров мира последнего времени был определен возраст и стаж занятий для достижения нормативов мастера спорта РФ и мастера спорта международного класса (табл. 1).

На основании данных табл. 1 можно констатировать, что специализированная тренировка в беге на короткие дистанции начинается в 13-14-летнем возрасте, стаж занятий от III разряда до выполнения нормативов МСМК у мужчин равен в среднем 6 годам, у женщин - 7 годам.

В связи с вышеизложенным кратко охарактеризуем возрастные особенности детей и подростков. Все дети школьного возраста согласно физиологической периодизации делятся на три возрастные группы: 7 лет - конец периода первого детства; 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) - период второго детства. Подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков. С 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст. Каждой возрастной группе детей свойственны особенности строения и функций систем организма и психологические особенности, учет которых необходим для рационального физического воспитания.

В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста в длину, увеличивается вес тела, мышечная масса. С 13 до 14 лет наблюдается интенсивный рост тела - его длина увеличивается на 9-10 см, а с 14 до 15 лет - на 7-8 см. Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам. С 15 до 16 лет длина тела увеличивается на 5-6 см в год, а с 16 до 17 лет - только на 2-3 см. В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых. К 16 годам прекращается рост у девушек. Рост тела в длину у юношей в основном заканчивается к 18 годам.

В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет. После этого темпы роста относительной силы снижаются. Показатели относительной силы у девочек значительно уступают соответствующим показателям у мальчиков. Поэтому при занятиях с девочками старше 13-14 лет следует строго дозировать упражнения, выполняемые с большими напряжениями.

В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близких к предельным. Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения, и так как сердце раньше, чем скелетные мышцы, достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет важное значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. В процессе развития человека частота сердечных сокращений (ЧСС) уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин, близких к показателям взрослых. С 7 лет ЧСС с 85-90 уд./мин снижается до 70-76 к 14-15 годам. К 16-17 годам пульс составляет 65-75 уд./мин, т. е. практически не отличается от ЧСС у взрослых людей.

При мышечной деятельности у юных спортсменов наблюдается ряд особенностей, связанных с высокими темпами возрастных морфологических и функциональных перестроек сердечно-сосудистой системы. Особенно значительны темпы развития сердечно-сосудистой системы на этапе полового созревания, когда размеры сердца, его вес и объем систолического выброса на протяжении 3-4 лет (с 12 до 15-16 лет) увеличивается почти вдвое.

Под влиянием систематической тренировки у подростков и юношей отмечается рост показателей, характеризующих эффективность потребления кислорода. Основным источником энергетического обеспечения при напряженной мышечной работе является анаэробный обмен. Об уровне анаэробного обмена можно судить по величине кислородного долга, накоплению молочной кислоты в крови или косвенным показателям ее концентрации. Известно, что все физические качества в многолетнем плане развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем, нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы. На основе обобщения мировой литературы (трудов отечественных и зарубежных ученых) оптимальными периодами в развитии физических качеств можно считать следующие:

Морфометрические показатели.

Рост. Процессы роста не синхронны у мальчиков и девочек. У мальчиков скорость роста достигает своего пика примерно на 2 года раньше, чем у девочек. Кроме того, у мальчиков этот пик выражен ярче и продолжается более длительное время. Однако наибольший прирост ростовесовых показателей у детей прослеживается в год полового созревания. Известно, что у девочек половое созревание начинается на 1-2 года раньше, чем у мальчиков. С 12 до 15 лет начинается период бурного роста этих показателей как у девочек, так и у мальчиков. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки уменьшают рост трубчатых костей.

Сила. Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет, но с 12 до 14 лет темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет, однако интенсивное развитие этого качества происходит с 9 до 11 лет и в момент полового созревания начиная с 11-12 до 14-15 лет, но у мальчиков рост этого качества продолжается и позже.

Скоростно-силовые качества начинают расти с 7-8 лет. Наибольший прирост приходится на возраст с 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки.

Выносливость. Аэробная мощность характеризуется абсолютным МПК (максимальным потреблением кислорода), увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию к росту у детей, занимающихся спортом.

Наиболее интенсивно растет аэробная мощность в период полового созревания и замедляется только после 18 лет. При этом относительное МПК в мл/мин/кг почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробная выносливость. Большинство ученых соглашается с утверждением, что дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-800 м. Это связано с тем, что незначительный рост анаэробной выносливости наблюдается до 12-13 лет, а более значительный - после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости.

Гибкость. Широко распространено мнение, что дети являются более гибкими, чем взрослые. Рост этого качества увеличивается с 6 до 10 лет, и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в его развитии.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости, методами оценки физических качеств и другими факторами. Все это требует большой осторожности при выборе системы

тренировок. Наибольший прирост все физические качества имеют в период «ростового спурта», т.е. 12-15 лет (пубертатный период).

Процесс многолетней тренировки юных спортсменов должен осуществляться на основе следующих основных методических положений:

- 1) Преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей (девушек), юниоров и взрослых спортсменов.
- 2) Постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счет сокращения ОФП.
- 3) Непрерывное совершенствование в спортивной технике.
- 4) Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла.
- 5) Строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов.
- 6) Одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого (В.П. Филин, 1987).

Одним из необходимых условий роста спортивного мастерства является многолетняя планомерная тренировка. Причем в процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов. Весь процесс многолетней тренировки спортсмена делится на четыре основных этапа и взаимосвязан с годами обучения в учебных группах спортивных школ.

Этап предварительной подготовки	Группы начальной подготовки (2 года)
Этап начальной спортивной специализации	1-2 года обучения в тренировочных группах
Этап углубленной тренировки	3-4 года обучения в тренировочных группах
Этап совершенствования спортивного мастерства	1-3 года обучения в группах совершенствования спортивного мастерства

Показатели соревновательной нагрузки в годичном тренировочном цикле учебно-тренировочных групп

Вид легкой атлетики	Количество соревнований/стартов			
	1 -й год	2-й год	3-й год	4-й год
Бег на 100 м	14/28	14/34	15/38	15/38
Бег на 200 м	-	4/8	10/20	10/20

Соотношение средств общей и специальной физической подготовки по годам обучения (%)

Средства подготовки	Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы			
	1-й год	2-й год	1 -й год	2-й год	3-й год	4-й год
ОФП	80-90	80-85	70-80	50-60	30-40	30-40
СФП	10-20	15-20	20-30	40-50	60-70	60-70

Требования к квалификации спортсменов, допускаемых к соревнованиям

Перечень соревнований	Возраст допуска	Уровень спортивной подготовки (разряд)
Соревнования ДЮСШ, первенства района, города, области	12-13 лет	Юношеский разряд
	13-14 лет	Юношеский, III разряды
Первенства ДСО и ведомств	14-15 лет	III-I разряды
	16-17 лет	II—I разряды

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

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

Она строится на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- 3) соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма юного спортсмена.

На этапе начальной подготовки основное внимание спортсмена и тренера нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и других видов спорта. Соотношение ОФП и СФП находится в пределах 80-90/10-20% на первом году обучения и 80-85/15-20%-на втором. На этапах начальной спортивной специализации и углубленной тренировки в избранном виде спорта соотношение парциальных объемов тренировочной работы и акцент на преимущественном использовании тех или иных нагрузок находятся в прямой зависимости от факторов, определяющих общую и специальную подготовленность юных спортсменов. Общая физическая подготовка в первые два года обучения в учебно-тренировочных группах занимает 60-80% и направлена на развитие основных физических качеств и формирование разнообразных двигательных умений и навыков. В 3-й и 4-й годы обучения в учебно-тренировочных группах содержание ОФП в большей мере приближается по своему воздействию к избранному виду спорта и составляет 30-40%, в то же время происходит увеличение до 40-60% доли специальной физической подготовки, которая направлена на развитие специальных физических качеств и совершенствование спортивной техники.

Наряду с общей специальной физической подготовкой учебный план для спортивных школ должен предусматривать и такие важные разделы, как теоретическая подготовка, контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинское обследование.

Примерный учебный план по разделам подготовки рассчитан на 52 недели, в нем предусмотрено 46 учебных недель и 6 недель - спортивно-оздоровительный лагерь.

К разработке дополнительных образовательных программ спортивных школ для спортивно-оздоровительных групп

Наличие спортивно-оздоровительных групп - основная функция ДЮКФП, ДЮСШ и неспециализированных отделений СДЮШОР.

Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда* тренера-преподавателя за работу в спортивно-оздоровительных группах устанавливаются администрацией спортивной школы в соответствии с нормативно-

правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ. Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах -6-17 лет в ранних видах спорта, 9-17 лет - в остальных.

Норматив оплаты труда тренера-преподавателя в спортивно-оздоровительных группах повышается на 0,5% за каждые два года обучения под руководством одного тренера.

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

Минимальный возраст зачисления в спортивно-оздоровительные группы по видам спорта соответствует возрасту приема детей на начальный этап подготовки.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп:

- стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения гигиены и самоконтроля.

2. ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

Рациональная подготовка юных бегунов на короткие дистанции строится с учетом следующего:

- 1) традиционной периодизации подготовки юных легкоатлетов;
- 2) правильной постановки очередных тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и в годичных циклах;
- 3) соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;
- 4) динамики физической подготовленности;
- 5) основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле.

Этап предварительной подготовки, состоящий из двух лет обучения в группах начальной подготовки, строится следующим образом. Годичный цикл тренировки имеет одноцикловое планирование. Начиная с сентября и по апрель продолжается подготовительный период, затем 6 недель - соревновательный период, в заключение 6 недель - спортивный лагерь, а затем наступает переходный период.

Подготовка юных бегунов на короткие дистанции в группах начальной подготовки (1-го и 2-го годов обучения)

На первом и втором году обучения в группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятия, которую ставит тренер, спортсмены выполняют ту либо иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры.

В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. С началом соревновательного периода проводятся соревнования на дистанции 30,60,100 м, прыжки в длину и высоту, сдаются контрольные и переводные нормативы по программе общей физической подготовки (табл. 10 и 11).

Следующим этапом в подготовке юных спортсменов является этап начальной спортивной специализации. Спортсмены обучаются в учебно-тренировочных группах.

Годичный цикл подготовки юных бегунов на короткие дистанции состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды. Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна следующая периодизация годичного цикла тренировки. Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа - общеподготовительный (базовый) продолжительностью 6 недель и специально-подготовительный (4

недели). В первый соревновательный период (7 недель) юные бегуны принимают участие в 4-6 соревнованиях.

Второй подготовительный период также делится на 2 этапа: общеподготовительный (6 недель) и специально-подготовительный (4 недели). Второй, более продолжительный соревновательный период (22 недели), следует разбить на 3 этапа: ранний соревновательный (9 недель), специализированной подготовки (4 недели), основной соревновательный (9 недель).

Для юных бегунов на короткие дистанции 1-го и 2-го годов обучения в группах начальной подготовки такая периодизация годового цикла носит несколько условный характер. Для юных бегунов, обучающихся в группах начальной подготовки, подготовительный период начинается с сентября в соответствии с началом учебного года в общеобразовательной школе, летний соревновательный период заканчивается в середине июля и затем - 6 недель оздоровительно-спортивный лагерь. Спортсмены, обучающиеся в группах спортивного совершенствования, как правило, до конца сентября соревнуются, затем переходный период (3 недели), и начало подготовительного периода приходится на конец октября.

В первые 2 года обучения тренировочные нагрузки у девушек будут такими же, как и у юношей, в последующие годы - на 5-8% меньше.

Подготовка юных бегунов на короткие дистанции в учебно-тренировочных группах (1-го и 2-го годов обучения)

В первые 2 года занятий юных бегунов на короткие дистанции в тренировочных группах основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств. Возраст занимающихся - от 12 до 14 лет. После каждого года обучения юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности. В табл. 12 и 13 приводятся планы-схемы годичной подготовки юного спринтера 1-го и 2-го годов обучения в учебно-тренировочных группах.

Подготовка юных бегунов на короткие дистанции в учебно-тренировочных группах (3-го и 4-го годов обучения)

При планировании подготовки юных спринтеров в тренировочных группах 3-го и 4-го годов обучения в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации. С началом подготовительного периода на общеподготовительном этапе должны решаться нижеприведенные задачи:

1. Повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности занимающихся.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП.

В ОФП входят: кроссовый бег, подвижные и спортивные игры, общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения, другие виды легкой атлетики (прыжки в длину и высоту, толкание ядра, барьерный бег).

Следующий этап - специально-подготовительный - включает задачи:

1. Дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности.
2. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

В первом соревновательном периоде ставятся такие задачи:

1. Совершенствование техники спринтерского бега.
2. Улучшение спортивного результата прошлого сезона в беге на 60 и 100 м на 1-2%.

Для решения этих задач спортсмен участвует в 5-6 соревнованиях при значительном снижении общего объема тренировочных нагрузок.

Во втором подготовительном периоде на общеподготовительном этапе основными

задачами будут:

1. Дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств главным образом средствами ОФП.

2. Развитие общей выносливости.

Увеличивается применение средств ОФП, возрастает их интенсивность.

Специально-подготовительный этап включает следующие задачи:

1. Совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта

2. Повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости.

На раннем соревновательном этапе ставятся задачи:

1. Совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований.

2. Улучшение спортивного результата прошлого года в беге на 100 и 200м на 2-3%

Юный спринтер должен участвовать в 4-5 соревнованиях.

Как показывают научные исследования и спортивная практика не всегда удается улучшить спортивный результат на протяжении длинного соревновательного этапа.

Поэтому в середине соревновательного периода целесообразно

ввести специализированный подготовительный этап (4 недели). Это делается для

повышения уровня силовых и скоростно-силовых качеств и подготовки к этапу основных соревнований сезона.

На заключительном этапе годичного цикла (основных соревнований) решаются следующие задачи:

1. Достижение наивысшего уровня специальной работоспособности.

2. Улучшение спортивного результата на 5-6 % по сравнению с прошлогодним.

Выполнение нормативных показателей по ОФП и СФП В табл. 14 и 15 приводятся планы-схемы годичной подготовки юных бегунов на короткие дистанции 3-го и 4-го годов обучения в тренировочных группах.

3. КОНТРОЛЬНО-НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом -правильный выбор контрольных упражнений (тестов). При комплектации тестов необходимо исходить из того, что контрольные упражнения должны быть проверены на надежность, информативность и эквивалентность. Вместе с тем, предъявляются повышенные требования к доступности и минимизации числа рекомендуемых для детского тренера средств контроля, поскольку тренер в большинстве случаев лишен помощи со стороны биомехаников, физиологов, биохимиков и ему приходится лично тестировать значительные по составу группы юных спортсменов. По этой причине повышается значение и такого положения, как снижение количества контрольных замеров для испытуемых. Учебная программа в беге на 100 и 200 м предусматривает 7 контрольных упражнений, в том числе спортивный результат на основной дистанции. Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств; все имеют высокую

корреляцию со спортивным результатом на основной дистанции и соответствуют статистическим критериям надежности, объективности и информативности.

В спортивной практике в рекомендациях специалистов прослеживается тенденция к сокращению обследований по сравнению с количеством этапов подготовки в сдвоенном годовом цикле. Такое положение вполне объяснимо, поскольку тренер не в состоянии 8-10 раз в течение года (а именно столько этапов выделяется в сдвоенном макроцикле) проводить всесторонние обследования. Важно выбрать переломные моменты и затем из года в год проводить испытания приблизительно в одно и то же время.

Этапный контроль позволяет объективно характеризовать состояние спортсмена только в том случае, если показатели контрольных упражнений соотносятся со спортивными результатами и являются действенными в управлении подготовкой спортивного резерва. Задача этапного контроля - выявление изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота обследований может быть различной и зависит от особенностей построения годового цикла тренировки и специфики избранного вида спорта. В беге на короткие дистанции целесообразно проводить этапный контроль четыре раза в год по вышеупомянутым тестам. Для получения исходной информации в начале подготовительного периода проводится первое тестирование. Следующее контрольное тестирование проходит в конце специально-подготовительного этапа. Его цель - проверка эффективности выполненных в течение первого подготовительного периода нагрузок. Третье тестирование проводится в конце второго специально-подготовительного этапа. Цель - проверка эффективности применяемых нагрузок в течение зимнего соревновательного периода. После второго и третьего тестирования возможна определенная коррекция тренировочных нагрузок в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива. И последнее тестирование на этапе основных соревнований имеет целью достижение контрольных нормативов во всех тестовых упражнениях, что обеспечивает выполнение целевого спортивного результата на основной дистанции.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований. Система педагогического контроля в подготовке юных спортсменов основывается на ряде методических положений. Первое из них - целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству. Это значит, что относительные показатели использования своих возможностей, типичные для спортсменов высших разрядов, должны служить ориентиром для определения нормативных требований к юным спортсменам. Второе методическое положение - установка на соразмерность развития физических качеств, т.е. обеспечение их должного соотношения. Реализация этого положения в контрольных показателях общей и специальной физической подготовленности юных спортсменов состоит в том, что контрольные нормативы, определяющие уровень развития отдельных физических качеств спортсмена, должны находиться в оптимальном соотношении, характерном для данного этапа многолетней тренировки.

При построении этапных нормативов в беге на короткие дистанции эти положения были соблюдены (табл. 16-19).

II. ПРЫЖКИ

1. Методическая часть

1.1. Особенности многолетней подготовки легкоатлетов-прыгунов

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений:

1. Единая система спортивной подготовки, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.
2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе всех возрастных групп.
3. Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.
4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.
5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.
6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

1.2. Спортивно-оздоровительный этап

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. История развития легкоатлетических прыжков. Российские прыгуны на Олимпийских играх.

Содержание работы секции. Возникновение, развитие прыжков. Виды легкоатлетических прыжков. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх.

2. Техника безопасности на занятиях. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на стадионах. Помощь при ушибах, растяжениях. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

1.3. Этап начальной подготовки

Группы этапа начальной подготовки ДЮСШ и СДЮШОР комплектуются из учащихся общеобразовательных школ, желающих заниматься спортом, имеющих письменное разрешение врача-педиатра. На начальном этапе подготовки проводится физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники различных видов легкой атлетики, привитие стойкого интереса к занятиям и выбору спортивной специализации.

Нормативная часть программы является официальным документом, в соответствии с которым разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдыха учащихся с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета, директора спортивной школы.

1.4. Обучение технике видов легкоатлетических прыжков

Группа начальной подготовки (10-12 лет), III и II юношеских разрядов (12-13 лет).

Прыжки в высоту с разбега.

Ознакомление с техникой прыжка способами «перешагивание», «фосбери-флоп». Рассказ, анализ кинограмм, просмотр видеофильмов, показ. Обучение отталкиванию в сочетании с махом прямой ногой. Отталкивание вверх с махом прямой ногой стоя у гимнастической стенки. То же без поддержки в сочетании с работой рук. Обучение постановке ноги на толчок. Постановка ноги вперед с одного шага в сочетании с замахом руками. То же с 2, 3 и 4 шагов. Обучение сочетанию отталкивания с разбегом. Выпрыгивания вверх с 1, 2, 3 и 6 шагов в сочетании с работой рук и махом прямой ногой. Обучение технике перехода через планку способами «перешагивание» и «фосбери-флоп» (для 12-13-летних мальчиков). Обучение приземлению. Обучение технике прыжка в высоту с разбега в целом. Прыжки через планку, постепенно повышая ее, с 1, 3, 5 и 7 шагов способами «перешагивание» и «фосбери-флоп». Участие в соревнованиях.

Специальные упражнения. Прыжки вверх, толкаясь двумя ногами без отягощения и с отягощением (2-6 кг). Прыжки через гимнастические снаряды и различные препятствия на местности. Прыжки вверх, отталкиваясь одной ногой с 1-5 шагов, доставая ветки деревьев и другие предметы, подвешенные на различной высоте. Имитация перехода через планку «перешагиванием», способом «фосбери-флоп».

Прыжки в длину с места и с разбега.

Ознакомление с техникой прыжка в длину с места. Овладение подготовительными движениями при подготовке к толчку. Прыжки с места в длину на технику и на результат. Ознакомление с техникой прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «ножницы». Рассказ, анализ кинограмм, просмотр видеофильмов и показ. Обучение технике отталкивания. Прыжки в «шаге» с места, с 1, 3, 5 шагов. Обучение отталкиванию в сочетании с разбегом. Прыжки в «шаге» с 5,7,9 шагов. Обучение технике прыжка способом «согнув ноги». Прыжки с 1-15 шагов с группировкой в полете. Прыжки в «шаге» с 3-5 шагов с опусканием маховой ноги. То же со сменой ног в полете. То же с подтягиванием толчковой ноги вперед на приземление. Обучение технике приземления. Прыжки с небольшого разбега с акцентированным выбрасыванием ног вперед до положения сидя. Обучение технике прыжка в целом. Прыжки в длину со среднего и оптимального разбега на технику и на результат. Участие в соревнованиях.

Специальные упражнения.

Прыжки на обеих ногах с акцентом на толчок вверх, подтягивая колени до прямого угла, с акцентом на толчок вперед - «лягушкой», сериями по 6-10 прыжков. Прыжки с ноги на ногу в «шаге» сериями по 10-15 прыжков. То же с небольшим отягощением (гантели 400-800 г, набивные мячи 1-2 кг). Имитация группировки в полете в упоре на брусьях и в висе: на гимнастической стенке, перекладине, кольцах. Бег с ускорением на 20, 30,40 и 50 м с высокого старта и с хода. Различные прыжковые упражнения у гимнастической стенки, через гимнастическую скамейку и др.

Тройной прыжок с места (для мальчиков 12-13 лет).

Ознакомление с техникой тройного прыжка с места. Обучение схеме прыжка по частям: прыжок с места, толкаясь двумя ногами в сочетании с прыжком в «шаге»;

двойной прыжок в «шаге», меняя толчковую ногу с приземлением на обе ноги. Овладение тройным прыжком с места в целом. Участие в соревнованиях.

Специальные упражнения.

Использование прыжковых упражнений для подготовки к прыжкам в длину с разбега. Прыжки в «шаге» сериями по 6-12 прыжков. «Скачки» сериями по 2-3 раза с переходом на другую ногу. Сочетания «скачка» и «шага» сериями по 4-6 переходов. Прыжки в «шаге» через 1, 2, 3 шага сериями и др.

Прыжок с шестом (для мальчиков 12-13 лет).

Ознакомление с техникой прыжка с шестом. Рассказ, анализ кинограмм, показ. Обучение держанию шеста и бегу с ним.

Держание шеста сбоку. Хождение и спокойный бег с шестом на отрезках 20-30 м. Обучение входу в вис на шесте. Вход в вис на шесте с 1,2,4 шагов, шест над плечом и в упоре о бортик. То же, держа шест сбоку, выводя его вперед в упор на предпоследнем шаге, подходя шагом (2,4,6 шагов). То же, подбегая с небольшим ускорением на последних шагах. Обучение подъему ног и туловища. Прыжки с шестом в длину с разбега в 6-8 шагов, поднимая ноги до прямого угла. То же, поднимая туловище до горизонтального положения и поворачиваясь налево на 180°, не отпуская шеста от правого плеча.

Обучение прыжку с шестом через планку. Прыжки через планку на небольшой высоте (150-170 см) с закрепленным шестом, выполняя подъем туловища, поворот с переходом в упор на шесте и отталкивание от шеста. Обучение прыжку в целом. Прыжки с шестом с разбега в 6-8 шагов, выполняя все элементы слитно, постепенно поднимая планку.

Специальные упражнения.

Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, боком; кувырок назад с выходом в стойку на кистях; перевороты боком; стойка на голове и на кистях и др.

Держание и бег с гимнастической палкой или копьём, как с шестом. Лазанье по канату с помощью ног и на одних руках.

Раскачивание на канате или на кольцах толчками ног. То же с поворотом на 180° на каче вперед. Соскок с возвышения в вися на шесте (конь, козел и пр.). Прыжок на канат с двух шагов в положение «виса на шесте». То же с разбега в 2, 4, 6 шагов. Подъем ног и туловища махом в вися на канате или на кольцах. Переход в вися на канате с малого возвышения на более высокое. Подъем ног и туловища на гимнастический стол из виса на канате с поворотом налево и переходом в упор согнувшись. Переход через планку высотой 80-100 см через стойку на кистях с поворотом и отталкиванием от планки или какого-либо другого возвышения и др.

Группы I юношеского и III разрядов (14-15 лет)

Прыжки в высоту с разбега.

Дальнейшее изучение и совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способами «перешагивание» (девушки) и «фосбери-флоп» (юноши). Ознакомление и изучение техники прыжка способом «волна» (девушки) и «перекат» (юноши). Совершенствование ритма разбега в сочетании с выталкиванием вверх. Совершенствование техники перехода через планку изученным способом. Прыжки с 3, 5, 7 шагов через планку, постепенно поднимая высоту. Участие в соревнованиях по прыжкам в высоту с разбега.

Специальные упражнения.

Использование упражнений, рекомендуемых для предыдущей возрастной группы. Прыжки вверх с 3-5 шагов, доставая руками, головой и маховой ногой подвешенные на различной высоте предметы. Выпрыгивание вверх из приседа на двух и на одной ноге с отягощением 8-12 кг. Запрыгивание на гимнастические снаряды (стол, конь и брус) с 3-5 шагов в положение группировки над планкой. Имитация выхода в толчок у

гимнастической стенки с поддержкой и без поддержки. Выполнение маха в сочетании с отталкиванием, стоя на месте и с 1-2 шагов с небольшим отягощением на маховой ноге и др.

Прыжки в длину с разбега.

Дальнейшее изучение и совершенствование техники прыжка способом «ножницы». Совершенствование ритма разбега в сочетании с отталкиванием, согласованности движений ногами и руками в фазе полета, группировки в приземлении и выхода после приземления. Изучение техники прыжка способом «прогнувшись» (юноши). Прыжки с 3-5 шагов в «шаге» с опусканием маховой ноги и с пробеганием вперед. То же, отталкиваясь от повышенной опоры. Прыжки с 5-7 шагов, отталкиваясь от повышенной опоры, в сочетании с полетом прогнувшись и с приземлением на обе ноги. Прыжки со среднего и оптимального разбега в целом на технику и на результат. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения.

Использование упражнений, рекомендуемых для бегунов на короткие дистанции и частично для прыгунов в длину с разбега предыдущей возрастной группы. Прыжки вверх из приседа с выполнением положения прогнувшись. То же при прыгивании с гимнастических снарядов (конь, козел). Прыжки в «шаге» через 1,2 и 3 шага сериями. Запрыгивание на гимнастические снаряды в «шаге» с разбега в 3-7 шагов с последующим соскоком прогнувшись и др.

Тройной прыжок с разбега.

Ознакомление с техникой тройного прыжка с разбега. Рассказ, анализ кинограмм, показ. Обучение технике отдельных частей прыжка: «скачку», прыжку в «шаге» и прыжку в длину и их сочетанию. Выполнение 1,2 и 3 «скачков» с 1-3 шагов; выполнение прыжка в «шаге» сериями по 3-4 прыжка с 1-3 шагов; выполнение прыжка в длину с разбега, толкаясь слабой ногой с 3-5 шагов; овладение сочетанием «скачок»-«шаг» с 3-5 шагов и сочетанием «шаг»-прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Выполнение всего прыжка в целом с 3, 5, 7 шагов разбега. Изучение техники отдельных частей тройного прыжка: «скачка», «шага», прыжка в длину и всего прыжка в целом с разбега в 3, 5 и 7 шагов. Определение длины, скорости и ритма разбега с учетом индивидуальных возможностей. Прыжки в целом со среднего и оптимального разбега. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения.

Использование части упражнений, рекомендуемых для спринтеров и прыгунов в длину с разбега. Прыжки в «шаге» и «скачки» сериями от 6 до 10-12 сочетаний. Различные сочетания прыжков в «шаге» со «скачками», например: 2 «скачка» на правой, переход в «шаге» на левую, 2 «скачка» на левой и т. д. Прыжки в «шаге» и «скачки» сериями по 10-12 раз в гору и др.

Прыжок с шестом.

Дальнейшее изучение и совершенствование техники отдельных элементов и всего прыжка в целом со среднего и оптимального разбега. Определение длины, скорости и ритма разбега в зависимости от индивидуальных особенностей. Совершенствование техники перехода через планку. Прыжки с малого (6-8 шагов), среднего (12-16 шагов) и оптимального разбега, постепенно поднимая высоту планки. Ознакомление и изучение техники прыжка с фиброгласовым шестом. Сгибание шеста. Вход в вис на шест и подъем тела вверх. Обучение технике прыжка в целом на фиброгласовом шесте без планки и через планку на доступной высоте. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения.

Использование упражнений, рекомендуемых для спринтеров и прыгунов в длину. Элементы акробатики: кувырок назад с выходом в стойку на кистях с последующим отталкиванием руками и приземлением на обе ноги. Поворот боком сериями. Переход через планку из стойки на кистях на плинте с поворотом на 180°. Соскок дугой из упора на перекладине. То же с поворотом налево на 180°. Выполнение «отвала» на канате. Прыжки через планку из вися на канате или кольцах. Лазанье по канату или шесту на одних руках и др.

Группы II разряда (16-17 лет)

Прыжки в высоту с разбега.

Совершенствование ритма разбега в сочетании с отталкиванием, техники перехода через планку и всего прыжка в целом. Выявление и исправление индивидуальных ошибок. Тренировка в прыжках в высоту избранным способом с полного разбега на оптимальной скорости. Тактическая и психологическая подготовка. Участие в соревнованиях.
Специальные упражнения.

Использование упражнений, рекомендуемых для предыдущей возрастной группы. Выполнение исходного положения перед толчком в сочетании с замахом руками с места, с 1, 2, 3 и 4 шагов. То же с выталкиванием вверх. Запрыгивание на гимнастическую стенку с 1-3 шагов в сочетании с махом прямой ногой. Имитация перехода через планку на гимнастической скамейке, коне и других снарядах. Запрыгивание на гимнастический стол, брус с 3-5 шагов в положение над планкой. Прыжки с 3-5 шагов, доставая высоко подвешенные предметы головой, маховой ногой и руками, при толчке одной ногой. Выпрыгивание из приседа на двух и на одной ноге без отягощения и с отягощением. Прыжки с прямого разбега с подтягиванием толчковой ноги через планку на различной высоте без поворота и с поворотом не наклоняя туловище. Прыжки через планку, отталкиваясь от повышенной опоры. Серии прыжков и прыжковых упражнений с небольшим отягощением (пояс 1-1,5 кг).

Прыжки в длину с разбега.

Совершенствование техники отдельных фаз прыжка: ритма разбега в сочетании с отталкиванием, точности отталкивания, рациональных движений в полете, приземления и всего прыжка в целом способами «ножницы» и «прогнувшись». Выявление и исправление индивидуальных ошибок. Тренировка в прыжке избранным способом. Тактическая и психологическая подготовка юного спортсмена. Участие в прикидках и соревнованиях.
Специальные упражнения.

Использование упражнений спринтеров и рекомендуемых для прыгунов в длину предыдущей возрастной группы. Прыжки на двух и на одной ноге (попеременно) с акцентом на проталкивание вверх-вперед без отягощения и с отягощением в виде гантелей (600-1000 г) и поясов от 1 до 3-5 кг. Прыжки в выпаде на месте и с продвижением вперед без отягощения и с отягощением. Запрыгивание на гимнастические снаряды (плинт, конь, козел) с 3-7 шагов, отталкиваясь от грунта и от повышенной опоры с последующим соскоком «прогнувшись» или «ножницами». Прыжки в длину с разбега 5-9 шагов через препятствие (барьер, планка).

Тройной прыжок с разбега.

Совершенствование техники отдельных фаз и всего прыжка в целом с учетом индивидуальных особенностей. Выявление и исправление ошибок. Определение оптимальной длины, скорости и ритма разбега. Прыжки в целом со среднего (18-20 м) и полного разбега (35-45 м). Подготовка и участие в соревнованиях. Тактическая и психологическая подготовка прыгуна.

Специальные упражнения.

Использование упражнений, рекомендуемых для прыгунов в длину и спринтеров. Серии прыжков в «шаге» и «скачков» на одной ноге (попеременно) без отягощения и с отягощением (гантели, пояс). Выполнение сочетаний «скачок»-«шаг»-«скачок» и т. д.
Участие в соревнованиях.

Количество соревнований - 14-18 в течение года; в том числе: по физической подготовке - 4, по легкоатлетическим многоборьям - 6, по отдельным видам легкой атлетики - 4-6. Количество выступлений в один день - до 4 видов, включая эстафету. Отдых между соревнованиями - не менее недели при выступлениях в отдельных видах легкой атлетики.

Группы I разряда, кандидатов в мастера и группы совершенствования спортивного мастерства.

Тренировочный процесс в перечисленных группах направлен на совершенствование и тренировку в избранных видах легкой атлетики и многоборье. Он осуществляется на основе глубокого овладения программным материалом предыдущих лет занятий на базе дальнейшего совершенствования общей и специальной физической подготовленности, технического мастерства, морально-волевых качеств, на основе современных научных данных о методике подготовки юных спортсменов.

Прыжки в высоту с разбега. Совершенствование и тренировка в прыжке избранным способом. Дальнейшее развитие качеств прыгучести, быстроты, гибкости и силы. Совершенствование ритма разбега в сочетании с толчком и техники перехода через планку. Прыжки со среднего и оптимального разбега через планку на максимальной высоте. Психологическая и тактическая подготовка. Участие в прикидках и соревнованиях. Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых ранее, обращая особое внимание на увеличение амплитуды движений, на ритм и интенсивность их выполнения. Прыжки в высоту с места без отягощения и с отягощением. Запрыгивание на высокие снаряды с 5-7 беговых шагов. Прыжки с доставанием высоко подвешенных предметов с 3-5 шагов маховой ногой, головой и руками. Выпрыгивание из приседа на одной ноге без отягощения и с отягощением. Выпрыгивание вверх, стоя толковой ногой на повышенной опоре в сочетании с махом прямой ногой с отягощением в руках и на маховой ноге.

Прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники отдельных фаз (разбег, толчок, полет и приземление) и тренировка в прыжке избранным способом. Совершенствование скорости и ритма разбега в сочетании с толчком. Прыжки со среднего разбега, отталкиваясь от повышенной опоры, совершенствуя технику движений в полете. Прыжки с небольшого разбега, совершенствуя выбрасывание ног на приземление. Психологическая и тактическая подготовка. Участие в прикидках и соревнованиях. Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых ранее. Многократные прыжки в «шаге» с ноги на ногу и в сочетании с разбегом в 3-5 шагов без отягощения и с отягощением. Запрыгивание на гимнастические снаряды в шаге с 5-7 шагов без отягощения и с отягощением. Прыжки с малого и среднего разбега через далеко-высокие препятствия (барьер, планка, гимнастические снаряды). Прыжки в шаге в гору, под уклон и др.

Тройной прыжок с разбега. Совершенствование техники отдельных частей и соединений, ритма разбега и всего прыжка в целом. Тренировка в тройном прыжке в целом. Психологическая и тактическая подготовка. Участие в прикидках и соревнованиях. Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых для предыдущей возрастной группы. Многократные скачки на одной ноге сериями без отягощения и с отягощением. Повторное выполнение сочетаний «скачок»-«шаг», «шаг»-прыжок и прыжок, толкаясь слабой ногой с 5,9,11 беговых шагов без отягощения и с отягощением. Серии «скачков» в гору до 15-30 раз подряд. Прыжки с 5-7 шагов на постепенно

повышающиеся гимнастические снаряды и др.

Прыжок с шестом. Совершенствование техники отдельных фаз и всего прыжка в целом с обычным и фибергласовым шестом. Тренировка в прыжках с обычным и фибергласовым шестом со среднего и оптимального разбега, постепенно повышая планку до максимальной высоты. Развитие и совершенствование специальных качеств, необходимых прыгуну с шестом с учетом индивидуальных особенностей. Психологическая и тактическая подготовка. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения.

Упражнения на кольцах, брусьях и перекладине (подъемы в упор на махе вперед и назад, подъем разгибом, различные соскоки). Элементы акробатики и их сочетания. Прыжки на батуте в сочетании с акробатическими элементами. Бег с шестом на 20, 30, 40 и 50 м с хода и на время. Бег с шестом на отрезках 40-60 м с ускорением. Парные упражнения с элементами акробатики.

Участие в соревнованиях.

Количество соревнований - 16-20 в течение года; в том числе: по физической подготовке - 4, по легкоатлетическим многоборьям - 4-6, по отдельным видам легкой атлетики - 8-10. Количество выступлений в один день - до 4 видов. Отдых между соревнованиями - не менее недели при выступлении в отдельных видах.

1.5. Организация, планирование и учет учебной работы

Организация учебной работы

Выполнению задач, стоящих перед отделением легкой атлетики способствуют:

- систематичность и круглогодичность учебно-тренировочных занятий;
- постоянный учет состояния здоровья, физического развития учащихся и их физической подготовленности;
- регулярный врачебный контроль за функциональным состоянием занимающихся и повседневный контакт преподавателя (тренера) с врачом ДЮСШ;
- высокое качество работы тренерско-преподавательских кадров и четкая организация работы общественного актива.

Работа ДЮСШ строится с учетом возрастных особенностей учащихся и в тесном взаимодействии с общественными организациями общеобразовательных школ, предприятий и других учреждений с целью положительного влияния как на улучшение физических, так и на воспитание морально-волевых качеств юных спортсменов.

Тренировочные занятия, воспитательная и культурно-массовая работа с учащимися комплексной ДЮСШ осуществляются тренерско-преподавательским составом во главе со старшим тренером, а в специализированной ДЮСШ - директором, главным тренером, заведующим и старшим тренером в соответствии с Положением о детско-юношеской спортивной школе.

Тренировочная работа отделения легкой атлетики комплексной и специализированной школ проводится круглогодично на основе данной программы. Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ является урок продолжительностью от 2 до 4 академических часов.

Теоретический раздел программы изучается как на отдельных уроках, так и путем проведения бесед на практических занятиях. Спортсмены юношеских и старших возрастных групп должны также самостоятельно знакомиться с литературой по соответствующим темам учебного плана.

Кроме занятий по расписанию, занимающимся следует выполнять домашние индивидуальные задания по улучшению общей и специальной физической подготовленности, специализированную утреннюю зарядку, осваивать отдельные элементы техники.

Комплектование учебных групп проводится с помощью хорошо организованного отбора.

- Отбор учащихся в ДЮСШ производится в сентябре и октябре:
- на районных и внутришкольных соревнованиях и кроссах;
 - непосредственно на уроках физического воспитания в школах и других учебных заведениях;
 - на специально организованных соревнованиях для желающих поступить в ДЮСШ по контрольным нормативам.

Через три месяца занятий с новичками проводится вторичный отбор для окончательного зачисления в учебные группы, которые комплектуются в зависимости от возраста, пола, степени физической и спортивной подготовленности.

Для перехода из одной учебной группы в другую занимающиеся должны выполнить в конце учебного года контрольные нормативы и получить соответствующий спортивный разряд. Условия перевода, а также требования по спортивной подготовке к выпускникам определяются учебной программой. Перевод производится по решению тренерского совета и оформляется приказом директора.

Из наиболее способных выпускников организуются группы совершенствования спортивного мастерства, в которых они могут заниматься до 20-летнего возраста включительно. При отсутствии таких групп в ДЮСШ учащиеся направляются в специализированные школы.

При организации и проведении тренировочных занятий с юными легкоатлетами и участии их в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю за занимающимися, меры профилактики спортивного травматизма, обеспечиваться должное санитарно-гигиеническое состояние мест занятий и оборудования.

В процессе работы с юными спортсменами в целях закаливания организма необходимо широко использовать естественные силы природы (солнце, воздух, воду), повседневно воспитывать навыки в соблюдении гигиенического режима на тренировках, во время учебы, работы и в быту.

Перевод юного спортсмена из одной группы в другую допускается после окончательного выбора им специализации и требует чуткого и тактичного подхода к учащемуся, согласованных действий преподавателей (тренеров).

На период летних каникул рекомендуется создание спортивного лагеря. Спортивный лагерь организуется руководством школы совместно с профсоюзными организациями, спортивными обществами, органами народного образования и другими учреждениями в соответствии с положением об оздоровительно-спортивном лагере для учащихся.

Тренировочный процесс в группах юношеских и III разрядов должен строиться на основе многоборности.

В процессе занятий инструкторской практикой и участии в соревнованиях юные легкоатлеты должны получить знания и овладеть навыками, необходимыми инструктору-общественнику и спортивному судье, чтобы помогать учителю физкультуры в проведении занятий в школьной секции и судействе соревнований. Перед учебными группами в зависимости от подготовленности и возрастных особенностей занимающихся в процесс обучения в ДЮСШ ставятся следующие основные задачи.

Группы начальной подготовки, III и II юношеских разрядов. Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся. Улучшение общей физической подготовленности. Развитие интереса к занятиям легкой атлетикой. Изучение основ современной техники легкоатлетических упражнений. Усвоение правил соревнований и некоторых теоретических сведений. Подготовка и выполнение нормативных требований II юношеского разряда и переводных нормативных требований. Воспитание морально-волевых качеств.

Группы I юношеского и III разрядов. Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся. Дальнейшее улучшение общего физического развития. Развитие таких качеств,

как быстрота, сила, выносливость, гибкость и улучшение координации движений. Изучение и совершенствование техники легкоатлетических упражнений. Привитие интереса к участию в соревнованиях по легкой атлетике. Изучение теории легкой атлетики. Приобретение инструкторских и судейских навыков. Воспитание морально-волевых качеств. Выполнение норм III разряда и переводных нормативных требований.

Группы II разряда. Дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма. Совершенствование общей и специальной физической подготовки и развитие физических качеств в зависимости от избранной специализации. Совершенствование техники и овладение тактикой в избранных видах легкой атлетики. Приобретение опыта в проведении учебно-тренировочных занятий с младшими группами и в судействе соревнований. Дальнейшее воспитание морально-волевых качеств и психологической подготовки. Выполнение нормативов II разряда.

Группы I разряда и кандидатов в мастера спорта. Дальнейшее укрепление здоровья, совершенствование скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости, морально-волевых качеств и повышение уровня психологической подготовленности. Дальнейшее совершенствование технического и тактического мастерства в избранных видах легкой атлетики. Углубленное изучение теоретических и научных данных по избранному виду. Систематическое (круглогодичное) участие в соревнованиях. Самостоятельное проведение тренировочных занятий с группами различной подготовленности и проведение соревнований различного масштаба. Выполнение норм I разряда, кандидата в мастера спорта по избранному виду легкой атлетики.

Группы совершенствования спортивного мастерства. Достижение высокого уровня спортивной работоспособности, дальнейшее совершенствование технического и тактического мастерства на уровне передовых современных требований, приобретение «боевого» опыта участия в ответственных соревнованиях, а также теоретических знаний по вопросам методики спортивной тренировки и педагогических навыков тренера-общественника.

Планирование учебной работы

1. Перспективный план роста спортивного мастерства занимающихся;
2. Учебный план-график учебно-тренировочных занятий;
3. Графики учебного плана для отделения и для учебных групп;
4. Рабочий план (поурочный) на месяц для каждой учебной группы;
5. Конспекты уроков;
6. Индивидуальные планы тренировок на месяц;
7. Годовой календарный план спортивных соревнований;
8. Расписание учебных занятий.

Перспективный план составляется, как правило, на 4 года для учебной группы и для отдельных спортсменов, начиная со II разряда. В перспективных планах определяются задачи на весь планируемый период, направленность тренировочного процесса для данной учебной группы, содержание применяемых средств с учетом специфических особенностей видов легкой атлетики, по которым данная группа специализируется, и уровень достижений по годам.

В индивидуальных перспективных планах конкретизируется уровень достижений спортсмена и направление тренировочного процесса по годам, выполнение разрядных норм спортивной классификации и планы участия в соревнованиях по годам.

Годовой учебный план-график тренировочных занятий составляется с учетом требований программы и учебного плана каждой группы и для отдельных спортсменов старших разрядов.

В плане раскрываются основные разделы учебного процесса, указывается объем работы в часах в течение всего года, ежемесячно.

На основании годового плана разрабатываются для каждой группы учебные планы-

графики по периодам учебного года. В них определяются задачи, раскрываются средства и специфика их применения для данной группы, планы участия в соревнованиях и выполнения установленных контрольных нормативов.

График учебного плана составляется каждым тренером на весь год или на полугодие для отдельных учебных групп, для параллельных групп - старшим тренером. В нем определяются общие задачи на год или на полугодие и раскрываются средства, используемые для решения этих задач. Решение задач и последовательность применения средств планируется поурочно с проведением зачетов по окончании изучения того или иного раздела (вида).

Рабочие поурочные планы составляются на месяц. При этом определяются более конкретные задачи, подбираются необходимые средства и поурочно указывается направленность работы и ее объем по времени в зависимости от условий и места занятий. При составлении индивидуальных планов (для спортсмена старших разрядов) на ряд лет и на годичный цикл используются те же формы, что и для планирования учебного тренировочного процесса для учебных групп.

Индивидуальный план тренировки на месяц предусматривает:

- задания по общей и специальной физической подготовке;
- задания по совершенствованию техники и тактики тренируемых видов;
- рекомендации по устранению имеющихся недостатков;
- контрольные упражнения и сроки их выполнения;
- участие в соревнованиях и уровень намечаемых достижений.

Календарь спортивных соревнований составляется старшим тренером, обсуждается на тренерском совете и утверждается директором. Расписание учебных занятий составляется старшим тренером, заведующим учебной частью и утверждается директором ДЮСШ.

Круглогодичный цикл тренировочной работы учащимися старших разрядов в городах, где имеются легкоатлетические манежи (или в южных районах страны), можно условно подразделить на пять периодов: 1-й подготовительный (октябрь-декабрь), 1-й соревновательный (январь-февраль), 2-й подготовительный (март-май), 2-й соревновательный (июнь-август или июнь-сентябрь) и заключительный (сентябрь - часть октября). Сроки обозначенных периодов могут сдвигаться в ту или иную сторону в зависимости от календаря соревнований. Каждый период имеет свои специфические задачи.

Так, тренировочные занятия 1-го и 2-го подготовительных периодов направлены на создание базы для достижения высоких спортивных показателей как в зимних, так и особенно в летних соревнованиях. Значительное внимание уделяется повышению уровня общей и специальной физической подготовленности, совершенствованию и развитию физических качеств (быстроты, силы, гибкости, ловкости, общей и специальной выносливости) и воспитанию морально-волевых качеств (воли, смелости, решительности и настойчивости).

Большое внимание в эти периоды уделяется технической и тактической подготовке занимающихся с целью подведения их к очередным соревнованиям. Объем выполняемой работы в учебно-тренировочных занятиях (при среднем уровне интенсивности) постепенно возрастает от начала периодов к их концу и достигает максимального уровня к предпоследней неделе. Примерно за две недели до зимних или летних соревнований объем нагрузки значительно снижается, в то время как интенсивность выполняемых упражнений существенно повышается.

В 1-м и 2-м соревновательных периодах тренировочные занятия направлены на дальнейшее повышение достигнутого уровня тренированности, совершенствование техники и тактики в избранных видах легкой атлетики, на достижение запланированных спортивных результатов. В эти периоды ведется активная подготовка к участию в соревнованиях. Интенсивность тренировочных занятий постепенно повышается, объем

выполняемой работы сначала снижается, а затем поддерживается на среднем уровне.

В заключительный период общая нагрузка постепенно снижается, но для поддержания достигнутого уровня тренированности юные легкоатлеты переключаются на занятия другими видами спорта, давая необходимый отдых центральной нервной системе.

В учебных группах младших разрядов такой четкой периодизации можно не придерживаться. Как правило, большинство детей на летние каникулы уезжают на дачи и в оздоровительные лагеря. Остальная же часть года в подготовке юных спортсменов должна иметь единую направленность на создание мощной базы для овладения техническим мастерством на фоне всестороннего физического развития и воспитания морально-волевых качеств. Участие в соревнованиях в этом возрасте не должно являться самоцелью. Соревнования должны быть одним из многих средств подготовки и воспитания будущих спортсменов.

Основные задачи, решаемые в работе с группами начальной подготовки, сводятся к укреплению здоровья и закаливанию организма школьников, к улучшению координационных возможностей, к развитию физических качеств (быстроты, гибкости и общей выносливости) и особенно к пробуждению интереса к занятиям легкой атлетикой.

Характер уроков с группами начальной подготовки еще не должен носить сугубо легкоатлетический профиль. Преобладающими средствами являются подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний; основная гимнастика, элементы акробатики и другие доступные детям упражнения. По возможности занятия должны проводиться на спортивных площадках. Ведущими методами в работе с этим контингентом являются игровой и групповой. При обучении преимущественное значение имеет метод показа разучиваемого упражнения, сопровождаемый кратким и образным рассказом.

Учет учебной работы

Успех подготовки юных легкоатлетов немаловажен без тщательного учета всей выполняемой работы и мероприятий, направленных на всестороннее совершенствование личности учащегося и обучение юного спортсмена.

должны быть следующие документы учета:

- журнал учета групповых занятий на год;
- список учащихся спортивной школы по группам;
- личная карточка учащегося;
- дневник тренировки спортсмена;
- протоколы соревнований;
- книга учета разрядников;
- книга рекордов.

Основной формой является журнал учета групповых занятий, в который включаются следующие разделы:

- расписание занятий;
- годовой учебный план-график распределения учебных часов;
- месячные рабочие планы;
- учет посещаемости и поурочная запись занятий;
- сведения общего характера об учащихся;
- проведение учебно-тренировочных сборов;
- учет спортивных результатов;
- участие в соревнованиях, рекорды и достижения, политико-воспитательная и культурно-массовая работа;
- проверка и инспектирование работы;
- годовой отчет о работе.

Журнал ведется тренерами-преподавателями отделений групп. Законченные журналы сдаются в учебную часть после окончания учебного года.

Запись учащихся производится согласно приказу директора о зачислении в спортивную

школу. Личная карточка учащегося, кроме демографических данных, отражает сдвиги в спортивных достижениях за период обучения в спортивной школе, а также меры поощрения учащегося за его успехи.

Большое значение для совершенствования и повышения эффективности учебно-тренировочного и воспитательного процесса имеет систематическое ведение (начиная с III разряда) дневника тренировки спортсмена.

В дневнике раскрываются: план учебно-тренировочных занятий, задачи тренировки, содержание учебно-тренировочных занятий и примерный расчет часов на год, месячные планы тренировок; участие в соревнованиях и прикидках; тренером ведется анализ спортивно-технических достижений спортсмена; фиксируются выводы и указания тренера; систематически записываются данные врачебного контроля и диспансерного обследования с рекомендациями и заключениями врача.

Остальная документация по учету работы тренеров и преподавателей спортивной школы ведется по общепринятым формам и должна содержаться в надлежащем порядке.

3. Программный материал

3.1. Теоретические занятия (для всех учебных групп)

3.2. Практические занятия

тренировочные группы 1-2-го годов обучения (спортивная специализация)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники прыжков;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой прыжков и физической подготовки занимающихся.

В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости.

Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

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

тренировочные группы 3-4-го годов обучения (углубленная тренировка)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники легкоатлетических прыжков;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

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

ках доминирующее место занимают взрывные упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию скоростно-силовых качеств и координации. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе соревнований.

В таблицах 4-13 даны примерный учебный план на 52 недели, соотношение средств подготовки по годам обучения и параметры тренировочных нагрузок прыгунов в годичном цикле.

3.3. Контрольно-нормативные требования

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом юных легкоатлетов является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

3.4. Управление тренировочным процессом прыгунов в годичном цикле

Управление тренировочным процессом в рамках годичного цикла, который является частью системы многолетней подготовки спортсменов, осуществляется тренерским составом в наибольшей мере в СДЮШОР, ШВСМ. Оно направлено на раскрытие индивидуальных возможностей спортсменов для достижения ими максимальных результатов в соревнованиях. Таким образом, соревновательная деятельность выступает как целеобразующая, которой подчинены все составляющие компоненты учебно-тренировочного процесса.

Структура годового плана в основном сохраняется на всех этапах многолетней подготовки и связана с системой календаря спортивных соревнований разных уровней: международных, всероссийских и местных, с учетом конкретных условий, мест и определенными заранее сроками их проведения. Она может состоять в связи с утвержденным календарем из нескольких циклов (как правило, до трех), включая в каждом цикле полный набор периодов: подготовительного, соревновательного и переходного с их микроэтапами.

В зависимости от этапов многолетней подготовки содержание годичных циклов изменяется по определенным закономерностям, которые проявляются как в росте основных показателей плана, так и в динамике их соотношения (главным образом) и в методах и организации проведения занятий (в меньшей степени).

Эти закономерности, проявляющиеся наиболее полно на этапах начальной и углубленной специализации и в начале спортивного совершенствования в течение 6-летней подготовки, мы предлагаем рассмотреть на примере скоростно-силовых видов легкой атлетики, в данном случае - прыжков, как наиболее успешных из олимпийской программы на международных соревнованиях.

Четкое определение и выбор главных средств и методов подготовки, комплексное их планирование и применение в определенной последовательности, соотношении и сочетании на этапах годового цикла:

- в общей физической подготовке: от общей выносливости (беговой, силовой, прыжковой к специальной), разнообразия и запаса качеств (гибкости, координации и свободы движений, ловкости и здоровья) к использованию этих качеств в своем виде спорта;
- в беговой подготовке: от выносливости к скорости бега, быстроте (быстрое напряжение и быстрое расслабление в работе мышц) и свободе в движениях, контроль над свободой в быстрых движениях (сочетание длины и темпа шагов для создания максимума скорости) и к построению на этой основе быстрого ритмичного разбега;
- в скоростно-силовой подготовке: от абсолютной силы к относительной, быстрой, взрывной; от проработки ведущих мышечных групп с большими амплитудами движений при значительных усилиях к повышению градиента силы и мощности движений при рабочих амплитудах и траекториях движений: при отталкивании - до 30-35°, при смене на-

правления движения - в самом начале движения, все полнее реализуя структурный метод; - в прыжковой подготовке: от прыжков с малых средних разбегов (с доставанием и преодолением предметов) к прыжкам с большого и увеличенного разбега на результат, за ориентиры в яме.

Вариативность нагрузок по всем компонентам от числа и темпа повторений, амплитуды и свободы движений, величины отягощений и сопротивлений до смены мест занятий (манеж, стадион, парк, лесной массив, берег реки), времени (утром, днем, вечером), продолжительности и числа занятий (до 2-3 ежедневно в условиях учебно-тренировочных сборов), а также их способы проведения для создания запаса прочности и разнообразия в подготовке и, что особенно важно, для постоянной тренировки механизмов адаптации организма спортсмена.

Вариативность в годовом цикле все более сопровождается сопряженностью воздействий и их все большим структурным соответствием соревновательным режимам или превышающим соревновательные в отдельных элементах.

Вариативность широко проявляется в сочетании утяжеленных, нормальных и облегченных условий выполнения упражнений, которые постоянно присутствуют в тренировке и значительно ускоряют процесс развития и совершенствования, особенно в технической подготовке.

Одним из вариантов этого методического положения, используемого в подготовке прыгунов, является эффект последействия, основанный на сочетании в одном занятии условий воздействий от утяжеленных к нормальным и к облегченным. Эта последовательность способствует формированию скоростных компонентов движений и особенно полезна при совершенствовании в технической подготовке и стремлении использовать новые качества для построения лучшего ритма прыжка.

Комплексное развитие качеств двигательной деятельности, лежащее в основе совершенствования техники прыжков, и ликвидация лимитирующих факторов при волнообразном характере динамики тренировочной нагрузки за счет изменения соотношений объема и интенсивности.

Повышается вариабельность нагрузки (избирательность), на отдельных этапах и в микроциклах применяются ударные тренировочные нагрузки до 12-15 занятий (28-36 ч в недельном цикле) с числом повторений основных упражнений до 3,5 км острого (короткого) спринтерского бега, до 60 пробеганий по разбегу, до 30 прыжков с полного разбега и до 12 т в силовой подготовке и до 400 прыжков с отягощениями. Постоянное совершенствование спортивной техники с более широким использованием структурного метода.

Оперативный текущий учет объема, интенсивности и времени выполнения тренировочных средств, показателей контрольных упражнений, тестирования и самочувствия, всесторонний анализ и поиск эффективности подготовки.

Ежедневный и еженедельный учет, создание банка данных о тренировках спортсмена.

Таким образом, рассмотренные выше научно-методические положения раскрывают ту особую роль, которую играет в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов управление учебно-тренировочным процессом, включающим систему комплексного планирования с установлением целей и задач, контрольное тестирование, моделирование соревновательной деятельности, функциональной, физической и технической подготовки, повышение уровня сознательности спортсмена и создания устойчивого психологического состояния, воспитание и самовоспитание волевых качеств, саморегулирующая тренировка, самоконтроль и сознательное, грамотное, творческое, мотивированное отношение к подготовке - нагрузкам и восстановлению (что является элементом как науки, так и искусства).

3.5. Структура микроциклов

Микроцикл - это «совокупность нескольких занятий, которые (вместе с

восстановительными днями) составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса».

Еще 2500 лет назад греческие тренеры («гимнасты») готовили атлетов к олимпиадам по 4-дневному микроциклу - «тетрасу»: в 1-й день выполнялись подготовительные упражнения; во 2-й - напряженность и длительность упражнений достигала максимума; на 3-й - нагрузка умеренно снижалась; на 4-й день рекомендовался отдых или упражнения для поддержания жизненного тонуса.

Каждый микроцикл отличается друг от друга определенным сочетанием средств, методов, условий, интенсивностью выполнения упражнений, объемом нагрузки, оказывая направленное воздействие на спортсмена.

Длительность и соотношение адаптационной и восстановительной фаз микроцикла зависят: от подготовленности прыгуна к выполнению нагрузки, интенсивности и новизны упражнений или метода; от частоты включения «острых» средств, их избирательного или комплексного воздействия; от вариативности нагрузки по дням микроцикла, а также от качества восстановительных средств.

Причем тренеру необходимо учитывать, что чем ударнее воздействие тренировок, тем больше времени требуется для усвоения нагрузки. Так, после одного стрессового тренировочного дня (превышающего на 50% обычную нагрузку) требуется 2 дня активного восстановления.

Приводим примерные микроциклы, которых спортсмены могут придерживаться, изменяя их в зависимости от своих индивидуальных особенностей.

Структура недельного микроцикла ОФП: фаза втягивания и развития (1-3-й день) - активное приспособление возможностей организма прыгуна к воздействию широкого диапазона средств ОФП; фаза стабилизации (4-5-й день) - достижение адаптации к нагрузке и начало утомления; фаза восстановления (6-7-й день) - переключение организма прыгуна на активный отдых.

Структура недельного сдвоенного микроцикла СФП: фаза ударного развития (1-й день) - нагрузка достигает максимально возможных объемов или уровня интенсивности (более 3-5% от ранее освоенной), позволяющей достичь значительных сдвигов ПФС; фаза восстановления (2-3-й день) - сглаживание (усвоение) ударного воздействия предыдущего дня средствами ОФП и активизацией восстановительных мероприятий; фаза стабилизации (4-5-й день) - закрепление достигнутых функциональных и структурных изменений ПФС; фаза восстановления (6-7-й день) - сохранение достигнутых сдвигов с помощью активного отдыха, приемов рационального расслабления и восстановления, что помогает достичь суперкомпенсированного ПФС прыгуна к следующему микроциклу.

Структура недельного сдвоенного микроцикла ТФП: фаза втягивания (1-й день) - настройка на предстоящую работу; фаза ударного развития (2-й день) - значительное повышение количества прыжков в зоне максимального развития (96-100%), что расширяет регуляторные функции нервной системы; фаза восстановления (3-й день) - активизация восстановительных мероприятий, начатых накануне вечером; фаза стабилизации (4-5-й день) - согласование адаптационных требований с ПФС прыгуна; фаза восстановления (6-7-й день) - усвоение достигнутых изменений с помощью активного отдыха, приемов рационального расслабления и целенаправленного восстановления.

Структура недельного микроцикла развития СП: фаза втягивания (1-й день) - настройка на предстоящую работу; фаза развития (2-й день) - освоение оптимального количества прыжков в зоне максимального развития (96-100%>); фаза оптимизации (3-5-й день) - регулирование настроек прыгуна и его технико-физических возможностей; фаза настройки (6-й день) - регулирование ПФС прыгуна перед главным стартом; фаза кульминации (7-й день) - максимальная реализация ПФС прыгуна.

Структура недельного микроцикла сохранения СП: фаза восполнения (1-2-й день после состязаний) - восстановление фундамента двигательных качеств и израсходованных

эмоций; фаза оптимизации (3-5-й день) - регулирование эмоционального настроения и технико-физических возможностей прыгуна; фаза настройки (6-й день) - регулирование ПФС прыгуна к главным стартам; фаза кульминации (7-й день) - максимальная реализация ПФС прыгуна.

Структура восстановительного микроцикла ВП: длительность от 3 до 7 дней.

Содержание зависит от индивидуальных факторов, главным из которых является самочувствие прыгуна.

Искусство управления подготовкой прыгуна зависит от наличия у тренера вариативного набора микроциклов для каждого этапа и тактического умения их чередовать, изменяя объем, интенсивность и соотношение средств и методов тренировки.

Вариативное чередование микроциклов по направленности средств воздействия (избирательное, комплексное, сопряженное), суммарной напряженности (втягивающей, развивающей, стабилизирующей, стрессовой, восстановительной), степени интенсивности выполнения упражнений (в зонах 96-100%, 90-95% и ниже), последовательности методов (повторного, кругового, интервального, сопряженного) обеспечивает поступательное и волнообразное развитие ПФС прыгуна.

Развитие двигательных качеств достигается при комплексном построении микроцикла с большим числом (5-6) главных средств. При выборе избирательного или сопряженного воздействия в микроцикле 2-3 главных упражнений удается достичь более значительных и форсированных сдвигов ПФС прыгуна. Сочетание средств ТП и СФП создает сопряженное развитие двигательных качеств и эффективную реализацию их в технике.

Вариативным и контрастным чередованием микроциклов комплексного, избирательного и сопряженного воздействия можно оказывать стимулирующее влияние на ПФС прыгуна.

Приводим некоторые типы микроциклов.

Тренировочные микроциклы: втягивающий - постепенное увеличение объема и интенсивности; развивающий - нарастание максимальных объемов при средней интенсивности усилий прыгуна; ударный - концентрация максимальных объемов в зоне максимальной интенсивности (96-100%); стабилизирующий - равномерное, комплексное распределение средств максимальной интенсивности при снижении объемов.

Соревновательные микроциклы: контрольно-подготовительный - моделирование режима и условий главного старта с одновременным развитием ПФС прыгуна (объем - средний, интенсивность - максимальная); выступление без снижения нагрузки на главном старте - обеспечивает оптимальную соревновательную готовность (достаточный запас нервной энергии и силового потенциала, надежность предстоящих технических действий); восстановительный - включается после серии напряженных соревнований для восстановления нервного потенциала прыгуна средствами активного отдыха; после ударного микроцикла для усвоения нагрузки средствами ОФП и активного отдыха; смешанный - применяется на стыке смежных этапов для сглаживания разности задач микроциклов «мостиками», включающими в себя часть средств и методов предстоящего этапа.

Подробное содержание микроциклов по этапам изложено далее при конкретном планировании спортивного сезона прыгуна.

3.6. Примерный план годовой подготовки прыгуна

3.6.1. Осенне-зимний макроцикл (сентябрь-февраль)

Этап ОФП-3-4 недели(сентябрь)

Задачи: восстановление эмоционального состояния прыгуна после летнего сезона состязаний и профилактика травматизма, повышение функциональной работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, укрепление слабых звеньев опорно-двигательного аппарата.

Средства: упражнения ОФП с постепенным включением к концу этапа средств

скоростно-силовой и беговой подготовок.

Методы: равномерный, повторный, игровой, круговой, «до отказа».

Интенсивность: в играх максимальная, остальные упражнения выполняются в 3/4 усилий.

Средства восстановления: климатотерапия, закаливание, прибавка к соревновательному весу 3-4 кг, естественная витаминизация, турпоходы.

Контроль: диспансеризация, показатели самоконтроля, степень желания тренироваться, показатели сна, веса и пульса.

Психологическая подготовка: анализ и оценка прошедшего сезона, уточнение диагностических данных о психических качествах прыгуна, совместная разработка плана спортивного сезона, создание у прыгуна долговременной мотивации постановкой сверхзадачи на новый спортивный сезон.

Структура этапа: при постепенном повышении тренировочной нагрузки сначала включаются 1-2 микроцикла ВП, а затем и микроциклы ОФП.

Этап СФП - 7-8 недель

(октябрь-ноябрь)

Задачи: устранение факторов, лимитирующих абсолютную скорость бега и активность отталкиваний, повышение скоростно-силовых возможностей на 1,5-2%; формирование и перестройка главных элементов прыжка и разбега; совершенствование психических качеств характера, способствующих устойчивости в экстремальных условиях и преодолению стрессов; укрепление слабых звеньев опорно-двигательного аппарата.

Средства: упражнения ССП и ТП; в каждом новом микроцикле вариативное изменение условий и усилий при прежней направленности средств.

Методы: повторный, динамических усилий, круговой, интервальный, сопряженный и контрольного тестирования.

Интенсивность: более 75% упражнений ССП выполняются в зоне максимального развития (96-100%) от рекордных или планируемых усилий).

Средства восстановления: все виды массажа, сауна, бассейн; эффективная смена условий - стадион, манеж, зал, лес и т.д.; ПРР и специальные упражнения ИРУ; медпрепараты по показанию врача, способствующие повышению уровня пластических процессов в организме, 2-3 курса по 8-10 дней с интервалами 15-20 дней.

Психологическая подготовка: периодическое выполнение ударных тренировок-микроциклов, включение упражнений с определенными элементами риска; совершенствование приемов психомышечной саморегуляции, интеллектуальная подготовка; учет, самоанализ и коррекция плана; овладение приемами аутогенной тренировки.

Контроль: 8-10 контрольных тестов - 2 раза на этапе; текущее мед-обследование; показатели самоконтроля.

Структура этапа: волнообразное нарастание тренировочной нагрузки с «пиками» в середине и конце этапа; контрастное чередование микроциклов СФП комплексного (5-6 средств и 3-4 метода) и избирательного воздействия (2-3 средства и 1-2 метода) с микроциклами ВП и активного отдыха; суммарная нагрузка рассчитана на 2-3-разовые ежедневные тренировки в условиях учебно-тренировочного сбора; в обычных условиях проводится вечерняя тренировка, а часть упражнений переносится в утреннюю специализированную зарядку - 45-60 мин.

Этап ТФП - 6-7 неделя (2-я половина ноября - начало января)

Задачи: сопряженное развитие техники прыжка с разбега и скоростно-силовых качеств прыгуна; формирование и совершенствование целостной схемы прыжка с разбега на повышенных скоростях; достижение повышенного (на 2-3%) по сравнению с предыдущим этапом уровня скоростно-силовых качеств с реализацией их в прыжке с полного разбега; совершенствование системы саморегуляции ПФС прыгуна и умения выполнять прыжки с полного разбега с максимальными усилиями (96-100% от личного достижения) без нарушения координации и ритма движений.

Методы: повторный, динамических усилий, вариативный, сопряженный, интервальный и контрольного тестирования.

Интенсивность: до 50% прыжков выполняется в зоне максимального развития (95-100% от личного достижения).

Средства восстановления: после каждой тренировки - бассейн, сауна или массаж; спец. диета, по необходимости ППР и ИРУ; медпрепараты по показанию врача, способствующие повышению трофических процессов ЦНС и закреплению моторно-координационных навыков.

Контроль: медосмотр; показатели самоконтроля; педагогические наблюдения тренера; 10 обязательных и специальных тестов (в начале декабря и января).

Психологическая подготовка: периодическое превышение возможностей прыгуна (рекордная высота, прыжки с полного разбега, упражнения с определенными элементами риска); совершенствование самоконтроля, чувства времени, ритма и ориентации в пространстве; преодоление организованных тренером неожиданных препятствий и сбивающих помех при выполнении прыжков с полного разбега.

Структура этапа: стабилизация тренировочной нагрузки при соотношении средств СФП и ТП 35 и 65%; контрастное чередование микроциклов ТФП и ТП избирательного (2-3 средства и 1-2 метода) и комплексного (5-6 средств и 3-4 метода) воздействия.

Этап СП - 6-8 недель (январь-февраль)

Задачи: проверка соревновательной готовности прыгуна в серии из 8-10 стартов (спринт, барьеры, прыжки); превышение личных достижений прошедшего летнего сезона на 1%; повышение надежности технического мастерства в соревновательных условиях; поддержание скоростно-силовых качеств прыгуна; разработка и осуществление программы психической подготовки к соревнованиям.

Средства: упражнения ТП с периодическим включением главных упражнений ССП и беговой подготовки.

Методы: повторный, вариативный, сопряженный, соревновательный и контрольного тестирования.

Интенсивность: до 75%) прыжков выполняются в зоне максимального развития (96-100% от личного достижения).

Контроль: медосмотр, педагогические наблюдения тренера и психолога, показатели самоконтроля; удержание соревновательного веса; 2-3 специальных теста в середине этапа.

Средства восстановления: по необходимости массаж, сауна, бассейн, ППР и ИРУ, спец. диета; витамины по показанию врача.

Психологическая подготовка: волевая настройка и саморегуляция ПФС перед стартом, анализ и коррекция психодвигательных установок.

Структура этапа: снижение общей тренировочной нагрузки до 50%) (по сравнению с этапом ТФП); повторение однотипных микроциклов СП комплексного воздействия с изменением нагрузки в зависимости от ПФС прыгуна.

3.6.2. Весенне-летний макроцикл (март-август)

Этап СФП - 7-8 недель (март-апрель)

Задачи: восстановление психоэмоционального состояния прыгуна после зимнего сезона состязаний и профилактика травматизма; достижение оптимального развития скоростно-силовых качеств за счет интенсификации упражнений, методов, режимов, условий и нетрадиционных средств подготовки (отягощение 5-10 кг); совершенствование черт характера, способствующих устойчивости в экстремальных условиях и преодолению стрессов.

Средства: упражнения скоростно-силовой и беговой подготовки с включением разбегов и прыжков к концу этапа.

Методы: интервальный, повторный, сопряженный, динамических усилий, круговой и контрастного тестирования.

Интенсивность: более 90% спецупражнений выполняются в зоне максимального развития (96-100% усилий).

Контроль: дважды на этапе 8-10 контрольных тестов, медосмотр, показатели пульса (лежа и стоя), веса, сна и мышечного тонуса.

Средства восстановления: не менее 3-4 мероприятий в микроцикле (все виды массажа, сауна, бассейн); спец. диета с увеличением продуктов естественной витаминизации; смена условий тренировки; ПРР и ИРУ.

Психологическая подготовка: периодическое преодоление ударных микроциклов и тренировок, включение упражнений с определенными элементами риска (спрыгивания-напрыгивания на повышенную опору, прыжки с места с закрытыми глазами; совершенствование приемов психомышечной саморегуляции).

Структура этапа: в начале этапа значительное повышение объема, а через 3-4 недели - его стабилизация при интенсификации упражнений, методов и условий тренировки; в начале этапа 2 микроцикла ВП и ОФП с обязательной утренней зарядкой (см. сентябрь-октябрь), затем контрастно чередуются ударные (стрессовые) микроциклы СФП комплексного (5-6 средств и 3-4 метода) и избирательного (2-3 средства и 1-2 метода) воздействия с микроциклами ВП и активного отдыха.

Этап ТФП - 4-5 недель
(май)

Задачи: сопряженное совершенствование прыжка с полного разбега и скоростно-силовых качеств прыгуна; повышение уровня технического мастерства (на 1-2%) выше рекордных достижений за счет развития традиционно сильных сторон подготовленности прыгуна и реализации их в прыжках на повышенных скоростях; совершенствование системы саморегуляции ПФС прыгуна и умения прыгать с полного разбега (96-100% от личного достижения) и повышенной скоростью без нарушения координации и динамики движений.

Средства: упражнения технической подготовки с систематическим включением «острых» упражнений скоростно-силовой и беговой подготовок.

Методы: сопряженный, повторный, вариативный, динамических усилий, интервальный и контрольного тестирования.

Интенсивность: 50% прыжков выполняются в зоне максимального развития (96-100% от личного рекорда).

Средства восстановления: после каждой тренировки бассейн, сауна, массаж, ПРР и ИРУ; спец. диета и усиленная витаминизация; эффективное чередование нагрузочных и восстановительных дней в микроцикле.

Психологическая подготовка: моделирование условий предстоящих соревнований; периодическое превышение возможностей прыгуна (рекордная высота, прыжки с полного разбега по наклонной дорожке 1,5-2° и с трамплина, прыжки с помощью тягового устройства; упражнения с определенными элементами риска; совершенствование способностей прыгуна к самоконтролю, чувству времени и ритма, ориентации в пространстве; преодоление организованных тренером неожиданных препятствий и сбивающих помех при выполнении прыжков).

Контроль: 8-10 контрольных тестов (в начале апреля и мае); показатели пульса, веса, сна и мышечного тонуса; наблюдения и анализ тренера и психолога; медосмотр.

Структура этапа: постепенное достижение максимальных критериев интенсивности к концу апреля и поддержание их до начала соревнований; после чередующихся 2-3 микроциклов ТФП и ТП включается микроцикл ВП.

Этап СП (отбор в сборную команду области, республики) -
5-6 недель (конец мая - начало июля)

Задачи: постепенное развитие соревновательной готовности прыгуна в 2-3 начальных стартах; опробование предсоревновательного микроцикла к главному старту и совершенствование тактической подготовки; оптимизация ПФС прыгуна:

интеллектуальная и волевая настройка, реализация соревновательной готовности прыгуна в отборочном старте - на 2-3% выше, дальше, чем в начальных стартах; поддержание надежности технического мастерства и уровня скоростно-силовых качеств.

Средства: широкое варьирование упражнений скоростно-силовой и технической подготовок.

Методы: соревновательный, повторный, сопряженный, вариативный и контрольного тестирования.

Интенсивность: до 75% прыжков выполняются в зоне максимального развития (96-100% от личного достижения).

Контроль: наблюдения тренера, психолога и врача; показатели пульса, сна и мышечного тонуса; удержание соревновательного веса; периодическое использование 3-4 контрольных тестов.

Средства восстановления: по необходимости массаж, сауна, климатотерапия, бассейн, спец. диета, витамины, способствующие адаптации к соревновательным перегрузкам (по показанию врача).

Психологическая подготовка: усиление мотивации значимости отборочного и главного стартов; сознательность и активность прыгуна при выполнении психодвигательных установок тренера; индивидуальные беседы; приемы психомышечной регуляции; смена условий тренировки (лес, берег реки); отвлечение (книги, кино, прогулки и т.д.); спортивная «разведка» возможностей соперников.

Структура этапа: снижение тренировочных объемов до 50% (по сравнению с этапом ТФП) со скачкообразным ростом интенсивности выполнения специальных упражнений и прыжков; 7-10-дневные микроциклы СП на протяжении всего этапа с вариативным изменением нагрузки (при снижении ПФС прыгуна возможно включение микроциклов ВП или СФП).

Этап предсоревновательной подготовки к главному старту - 6 недель (июль-август)

Задачи: максимальная реализация возможностей прыгуна в главном старте (на 1-1,5% выше достижений июня) по фазам этапа.

Средства: главные упражнения СФП и СТП, которые дали эффект на предыдущих этапах.

Методы: повторный, сопряженный, вариативный, динамических усилий, контрольного тестирования, соревновательный.

Интенсивность: со второй недели этапа большинство прыжков выполняются в зоне максимального развития (96-100% от личного достижения).

Средства восстановления: в начале этапа - климатотерапия, естественная витаминизация, прогулки-тренировки в лесу; медпрепараты по показанию врача (витамины группы В обязательны); предупреждение простудных заболеваний и профилактика травматизма.

Контроль: медосмотр 2 раза на этапе, 3-4 контрольных теста на 4-й неделе и 2-3 теста для создания уверенности перед соревнованиями.

Психологическая подготовка (по фазам-этапам): снятие эмоционального возбуждения после отборочного старта; повышение мотивации; моделирование соревновательных ситуаций; создание уверенности в своих силах; снятие предстартовой напряженности; максимальная реализация возможностей прыгуна в главном старте.

4. Комплексный контроль

Комплексный контроль является основным звеном в управлении процессом подготовки прыгунов, позволяющим контролировать выполнение плана и вносить в ходе его реализации соответствующие коррективы.

Цель комплексного контроля - получить наиболее полную информацию о состоянии спортсменов для выявления его соответствия уровню запланированных модельных характеристик. Он представляет единую систему контроля за всеми

компонентами тренировочного процесса (нагрузки) и подготовленности спортсмена, включающую обобщающую характеристику соревновательной деятельности, спортивные результаты, здоровье, функциональное состояние, технической, тактической и психологической подготовленности.

В современной системе подготовки высококвалифицированного спортсмена остается эффективным метод «замкнутой цепи с обратной связью»:

- индивидуальный план подготовки;
- реализация индивидуального плана;
- функциональное состояние спортсмена на основе объективных данных комплексного контроля;
- динамика тренировочных и соревновательных нагрузок;
- анализ полученной информации;
- коррекция уточненного индивидуального плана;
- реализация индивидуального плана.

Принцип адекватности, вариативности, оптимизации и обратной связи составляет основу организации тренировочного и соревновательного процесса высококвалифицированного спортсмена.

Неотъемлемой частью в управленческих решениях является сопоставление полученных данных в результате педагогических наблюдений с самоконтролем и самооценкой спортсмена.

В основе интегральной оценки состояния организма лежит совместная оценка показателей двигательной активности, эффективности, надежности и сопровождающие их вегетативные компоненты.

Отдельно подчеркнем важность оценки уровня и динамики развития функционирования психических процессов, участвующих в регуляции состояния, а также учета темпов структурирования специальных психофизиологических качеств в соответствии с требованиями соревновательной деятельности.

Комплексные обследования спортсменов направлены не только на то, чтобы правильно оценить потенциал организма в связи с адаптацией к тренировочно-соревновательным нагрузкам, но и на то, чтобы наметить (спрогнозировать) пути расширения и приумножения функциональных возможностей организма для повышения его резистентности к действию «сбивающих» факторов во время ответственных соревнований на фоне «сверхмобилизации».

Для этой цели применяется система комплексного контроля, сущность которого заключается в сборе банка данных - всесторонней информации о спортсмене, о команде для принятия долгосрочных (стратегических) и оперативных (тактических) планов и решений по тренировочному процессу, тактико-технической, физической, функциональной и психологической подготовке, по режиму труда и отдыха, лечебно-профилактическим, восстановительным и другим медицинским мероприятиям.

Методологическую основу комплексного контроля составляют:

- правильный выбор тестов и их соответствие метрологическим критериям надежности, объективности и информативности;
- определение оптимального объема показателей для оценки функционального состояния и уровня подготовленности спортсменов, его достаточность, стандартизация условий и источников получения информации;
- соответствие методов контроля задачам тестирования.

Медико-биологические и психологические параметры обследований трактуются и оцениваются одновременно с педагогическими данными о величине и интенсивности тренировочной нагрузки, качестве технической подготовленности, что позволит выработать конкретные рекомендации по коррекции процесса подготовки прыгуна. В основе управления тренировочным эффектом нагрузки лежит знание закономерностей взаимодействия процессов утомления и восстановления организма.

Согласно экспериментальным данным, чередование нагрузок и отдыха в микроцикле может привести к реакциям трех типов:

- максимальному росту тренированности;
- незначительному тренировочному эффекту или полному его отсутствию;
- переутомлению спортсмена.

Понятие «тренировочный эффект» (ТЭ) нагрузки в целом сводится к представлению о последовательном проявлении и суммировании тренировочных воздействий: срочный ТЭ

- отставленный ТЭ - кумулятивный ТЭ.

Срочный и отставленный ТЭ - это изменения, происходящие в организме в ходе тренировки и после нее.

Кумулятивный ТЭ - результат последовательного суммирования организмом ТЭ, происходящего в течение всего процесса подготовки.

Бег на средние и длинные дистанции

1. Нормативная часть

Этап начальной подготовки (НП) На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации)

В группы тренировочного этапа (этап спортивной специализации) зачисляются юные легкоатлеты после 2-3-х лет начальной подготовки и юные спортсмены из других видов спорта, выполнившие приемные нормативы по общей и специальной физической подготовленности для бегунов на средние, длинные дистанции и скороходов. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

В группы этапа совершенствования спортивного мастерства принимаются юные бегуны на средние, длинные дистанции и скороходы, выполнившие нормативные требования по общей, специальной, технической подготовленности и спортивным результатам.

Данные медицинских обследований, показатели выполнения контрольных нормативов и лучшие спортивные результаты сезона заносятся в индивидуальную карту спортсмена.

2. Методическая часть

Методическая часть учебной программы составлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ. В программе нашли свое отражение основные принципы и научно обоснованные методологические положения подготовки юных бегунов на средние и длинные дистанции и скороходов на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства .

Структура методической части программы включает основной программный материал по разделам подготовки, его распределения по годам обучения и в годичном цикле; организацию и проведение педагогического и медицинского контроля; содержит примерные недельные микроциклы для бегунов на средние, длинные дистанции и скороходов по годам обучения на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства .

Важным вопросом планирования тренировочного процесса является распределение программного материала в годичном цикле и его детализация по недельным циклам как основным структурным блокам планирования. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может изменяться (наличие материальной базы, учебно-тренировочных сборов, соревнований, погодных и климатических условий и т. д.). Однако при этом должна сохраняться общая направленность тренировочного процесса, предполагающая постепенное увеличение удельного веса тренировочных нагрузок на специальную физическую и технико-тактическую подготовку к началу соревновательного периода.

Наряду с планированием важной функцией управления является контроль за эффективностью тренировочного процесса многолетней подготовки юных бегунов на средние, длинные дистанции и скороходов. Критериями оценки эффективности подготовки служат:

выполнение учащимися нормативных требований по годам обучения и уровень спортивных результатов.

2.1. Организационно-методические указания

В данном разделе программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки

юных спортсменов на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства; взаимосвязи этапов подготовки с годами обучения; организации и режимов различных учебных групп. Как известно, уровень спортивного мастерства юных спортсменов тесно связан с их спортивным стажем, возрастом начала специализированной подготовки, возрастными особенностями развития детского организма, достижением определенного уровня спортивных результатов в оптимальные возрастные границы. Поэтому при построении многолетнего тренировочного процесса следует руководствоваться следующими основными положениями: углубления специализации и индивидуализации; единство общей, специальной и технической подготовки; постепенное увеличение тренировочных нагрузок.

Динамика спортивных результатов в многолетней подготовке бегунов на средние и длинные дистанции:

При планировании спортивных результатов в многолетней подготовке легкоатлетов следует ориентироваться на динамику спортивных результатов и оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Такими ориентирами могут быть ретроспективные данные сильнейших бегунов на средние и длинные дистанции, среди них рекордсмены и чемпионы мира и Европы, победители и призеры Олимпийских игр. Норматив МСМК достигается в возрасте 20-25 лет. Возрастной диапазон показа наивысших для себя результатов находится в пределах 23-29 лет у мужчин и 23-30 лет у женщин. Возрастные зоны первых больших успехов в спортивной ходьбе приходятся на возраст 17-20 лет, оптимальных возможностей - в 21-26 лет, а наивысшие достижения - в 27 лет и старше.

При планировании спортивных результатов по годам обучения следует соблюдать известную меру: во-первых, установить «верхнюю» границу, за которой лежит непозволительно форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую «нижнюю» границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом необходимо учитывать тот факт, что, начиная занятия бегом и спортивной ходьбой в 13-14 лет, наиболее способные спортсмены должны достичь первых больших успехов (выполнение норматива МС) через 5-6 лет, а высших достижений - через 8-10 лет специализированной подготовки.

Показатели соревновательной нагрузки в годичном тренировочном цикле

вид легкой атлетики	Количество соревновательных стартов									
	тренировочные группы				Группы совершенствования спортивного мастерства			Группы высшего спортивного мастерства		
	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
Бег на 100 м с/б	10/16	14/20	16/30	18/40	20/46	20/52	22/56	25/58	25/58	25/58
Бег на 110 м с/б	-	12/16	14/20	16/30	20/46	20/50	22/54	25/58	25/58	25/58
Бег на 300 м с/б	-	6/6	8/10	4/5	-	-	-	-	-	-
Бег на 400 м с/б	-	-	-	10/12	16/18	18/20	20/24	25/58	25/58	25/58

2.2. Возрастные особенности физического развития юных спортсменов

В многолетнем тренировочном процессе следует учитывать возрастные особенности развития организма, в частности такие закономерности, как неодновременность (гетерохронность) развития физических качеств и функций организма.

Тренировочный этап охватывает возраст 12-15 лет. Этот возраст характеризуется максимальными темпами роста длины тела, одновременно с резким увеличением общей массы мышц, возрастает и их сила, особенно в 13-14 лет. К 14-15 годам мышцы по своим свойствам мало отличаются от мышц взрослых людей. В основном завершается развитие иннервационного аппарата мышц, что делает возможным длительное выполнение тонкодифференцированных движений. В этот период заканчивается возрастное развитие

координации движений. В этом возрасте повышается способность к выполнению как интенсивных кратковременных нагрузок, так и продолжительной работы. Аэробные возможности увеличиваются в большей степени, чем анаэробные.

Возраст 16-18 лет приходится на этап совершенствования спортивного мастерства. В этом возрасте практически завершается не только рост, но и окостенение длинных костей, костей стоп и кисти. Заканчивается срастание тазовых костей. Данный возраст характеризуется значительным нарастанием мышечной ткани и приростом мышечной силы.

В соответствии с возрастным развитием организма юных спортсменов при планировании и организации многолетнего тренировочного процесса необходимо учитывать пубертатные процессы и конкретные сроки сенситивных фаз развития того или иного физического качества. Сенситивные периоды имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. Наибольший прирост всех качеств происходит в пубертатный период в возрасте 12-15 лет у мальчиков и 11-13 лет у девочек.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения юных бегунов и скороходов определяется с учетом сенситивных периодов морфофункционального развития и роста физических качеств. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей и специальной выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств.

Учет особенностей развития физических качеств и уровня физической подготовленности позволит правильно решать вопросы выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, определения индивидуальных показателей по физической подготовленности в многолетнем тренировочном процессе юных бегунов на средние, длинные дистанции и скороходов.

2.3. Основные средства и методы физической и технической подготовки юных бегунов на средние, длинные дистанции и скороходов.

Рациональная структура тренировочных нагрузок является одним из основных звеньев, определяющих эффективность подготовки юных спортсменов, так как тренировочные воздействия формируют определенный уровень физической и функциональной подготовленности. Как известно, физическая подготовка бегунов и скороходов условно делится на общую и специальную. Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Эти упражнения применяются избирательно-локально на определенную группу мышц в течение всего годового цикла. Обще-развивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, ядер, камней и др.), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми. Наибольший объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Средства специальной физической подготовки (СФП) включают бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег и ходьба; бег и ходьба в гору, по снегу, песку и т. д.).

К специальным средствам подготовки бегунов и скороходов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу и ходьбе. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге и ходьбе.

Ниже предлагается комплекс упражнений:

- бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге;

- бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед;
- семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса;
- прыжки с ноги на ногу;
- скачки на одной ноге;
- специальные упражнения барьериста;
- локальные скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат бегунов и скороходов, выполняемые на тренажерах;
- специальные упражнения на гибкость.

Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением, прыжки через барьеры па обеих ногах, ходьба выпадами, с отягощением, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные спортивные и подвижные игры).

Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат бегунов и скороходов, интенсифицирует его приспособление к продолжительной циклической работе на выносливость, что, в свою очередь, способствует эффективности и экономичности техники движений во время бега и спортивной ходьбы.

Спортивный результат в беге и ходьбе определяется умением сохранить оптимальную длину и частоту шагов на протяжении всей дистанции. Основу технического мастерства спортсмена определяют силовые качества. Уровень силовых способностей зависит: от структуры мышечной ткани; площади физиологического поперечника мышц; совершенства нервной регуляции; степени внутримышечной и межмышечной координации; эффективности энергообеспечения силовой работы и развитием скоростных качеств и гибкости.

Специальная силовая подготовка должна содержать упражнения, обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения координационной структуры, присущей соревновательному упражнению, и должна сопровождаться развитием гибкости - важным фактором, обеспечивающим рост спортивного мастерства. Подвижности в суставах и эластичности мышц нижних конечностей - именно их развитию - уделяется основное внимание.

Развитие силовых качеств и гибкости является предпосылкой для дальнейшего совершенствования технической подготовленности скороходов и бегунов на средние и длинные дистанции. С этой целью в подготовительном периоде развитию специальной выносливости должна предшествовать силовая подготовка и развитие гибкости. Такая подготовка начинается сразу же по окончании переходного периода и ведется параллельно с совершенствованием техники и постепенным повышением общего объема тренировочных нагрузок. Этот этап в зависимости от структуры годового цикла может продолжаться от 2 до 6 недель, и по его окончании следует переходить к целенаправленному повышению уровня подготовленности за счет специфических средств. В дальнейшем средства силовой подготовки и развития гибкости применяются систематически на протяжении всего годового цикла и способствуют более эффективному решению комплексных задач.

Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетнем тренировочном процессе характеризуется значительным приростом объемов, выполненных бегунами на средние, длинные дистанции и скороходами, от этапа начальной спортивной специализации до этапа спортивного совершенствования. Для этапа высшего спортивного мастерства характерным является стабилизация объемов на высоком уровне или волнообразное его изменение при повышении интенсивности нагрузок.

Тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства целесообразно делить на три различные

по интенсивности вида, выполняемые, соответственно, в аэробном, смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах. Тренировочные нагрузки в этих зонах имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности и зависят от длины и скорости преодоления дистанции. Границей между аэробной и смешанной зонами нагрузки является порог анаэробного обмена (ПАНО), при этом ЧСС примерно соответствует 170 ± 5 уд./мин. С увеличением возраста и подготовленности спортсмена ЧСС при ПАНО снижается, а скорость бега и спортивной ходьбы должна возрастать. Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки в беге считается критическая скорость (КС), при которой организм бегуна выходит на уровень максимального потребления кислорода (МПК). Это соответствует ЧСС 185 ± 10 уд./мин. С увеличением возраста КС бега растет, а ЧСС снижается, что характеризует успешность тренировочного процесса.

Роль соревновательных нагрузок существенно изменяется в зависимости от этапа многолетней подготовки. По мере роста квалификации юных бегунов количество соревнований возрастает и меняется их характер. Соревновательные нагрузки становятся одним из главных средств специальной физической подготовки и составляют неотъемлемую специфическую часть тренировочного процесса. При этом количество основных соревнований определяется утвержденным календарным планом и практически его завышение невозможно. Наибольшая вариативность возможна в количестве контрольных соревнований, главным образом на смежных дистанциях.

Подготовка девушек имеет свое отличие в связи с биологическими особенностями женского организма, в частности, с особенностями протекания овариально-менструального цикла (ОМЦ), и тренеру необходимо учитывать это и вносить коррекцию в план подготовки. Поэтому при определении направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок необходимо знать динамику функционального и психо-эмоционального состояния спортсменки, а также уровень изменения ее физической работоспособности в период протекания ОМЦ.

В этой связи спортсменки, специализирующиеся в беге на выносливость и спортивной ходьбе, подразделяются на три характерные группы:

1. Первая группа - физическая работоспособность во время менструальной фазы повышена по отношению к другим фазам цикла. Спортсменки, относящиеся к этой группе, хорошо переносят тренировочные нагрузки, поэтому нет необходимости ограничивать их тренировочную работу. Участвуя в соревнованиях, они способны показать лучшие, а порой и рекордные для себя результаты.
2. Вторая группа - физическая работоспособность относительно стабильна во время менструальной фазы, поэтому можно проводить занятия без существенных изменений. Однако следует ограничить работу скоростно-силового характера (прыжковые упражнения с отягощениями, бег на коротких дистанциях с максимальной скоростью).
3. Третья группа - физическая работоспособность во время менструальной фазы резко снижается. Спортсменки этой группы в данный период отличаются неуравновешенностью поведения, обидчивы, впечатлительны, и поэтому от них нельзя ожидать высоких спортивных результатов и независимо от квалификации спортсменок в тренировочном процессе ограничивать работу скоростно-силового характера (прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, упражнения для мышц брюшного пресса, бег на коротких отрезках с максимальной скоростью) либо полностью, либо большей частью исключать в первый и второй день фазы менструации; объем и интенсивность тренировочной нагрузки снижается на 25-30%. Основу тренировочной работы в этот период составляют нагрузки в аэробном и оздоровительном режиме и ОФП. Следует отметить, что крайне вредны для здоровья попытки некоторых спортсменок прерывать менструальные кровоотделения или изменять сроки овариально-менструальных циклов («вызывать» или «задерживать» менструацию) при совпадении их с днями участия в соревнованиях. Независимо от

характера применяемых средств (медикаментозные, гормональные препараты, физические воздействия и т. д.) это ведет в дальнейшем к нарушениям деятельности яичников, что особенно опасно для формирующегося организма юной спортсменки.

2.4. Техничко-тактическая подготовка юных бегунов на средние, длинные дистанции и скороходов

Как известно, ведущими факторами, определяющими спортивные результаты в беге на средние и длинные дистанции и спортивной ходьбе, являются физическая и функциональная подготовленность, однако большое значение в спортивных достижениях имеет и технико-тактическая подготовленность, особенно для скороходов.

Бег является простым и естественным движением, поэтому дети осваивают это упражнение раньше, чем приходят в спортивную секцию. Если же рассматривать бег как одну из легкоатлетических дисциплин, то правильное выполнение этого несложного упражнения требует определенной подготовки, так как основные грубые ошибки в его продолжительном выполнении появляются из-за слабой физической и функциональной подготовленности либо из-за неумения выполнять элементарные движения рук и ног, т. е. из-за отсутствия правильного двигательного навыка.

Техническая подготовка

В основе современной техники бега лежит стремление более быстрого продвижения вперед при условии экономичности, свободы и устойчивости движений при сохранении соревновательной скорости.

Бег на средние дистанции по технике имеет свои особенности: средняя соревновательная скорость ниже, чем при беге на короткие дистанции; шаг короче, туловище более выпрямленно; колено маховой ноги поднимается не так высоко; нерезкое выпрямление толчковой ноги; движения рук не так энергичны, угол сгибания их в локтевом суставе более острый; дыхание свободное, ритмичное и более глубокое.

Хорошая техника бега по дистанции характеризуется следующими основными чертами: туловище слегка наклонено вперед; плечи немного развернуты; в пояснице наблюдается небольшой естественный прогиб, обеспечивающий выведение таза вперед; голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица и шеи не напряжены. Такое положение головы и туловища способствует снятию излишнего напряжения мышц, улучшает их работу.

Во время бега и ходьбы необходимо следить за сохранением свободного ритмичного движения. Частота и глубина дыхания находится в тесной связи с темпом движения.

Увеличение скорости передвижения соответствует увеличению частоты дыхания. Ритм дыхания при беге и спортивной ходьбе зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. Особое внимание следует уделять выдоху.

Работа ног при беге. Главным элементом в беге является момент отталкивания, так как от мощности усилия, угла отталкивания и частоты шагов зависит скорость бега.

Отталкивание должно быть направлено только вперед и строго согласовано с наклоном туловища. Наряду с крупными мышцами бедра, голени и стопы при отталкивании включаются в работу мелкие мышцы стопы и пальцев, обеспечивая полное выпрямление ноги. При небольшом наклоне туловища вперед хорошее отталкивание получается при полном выпрямлении ноги. Активному отталкиванию способствует мах свободной ноги, направленный вперед-вверх, причем заключительный момент отталкивания совпадает с окончанием махового движения и началом активного сведения бедер. В этом положении толчковая нога почти полностью выпрямлена. Благодаря отталкиванию и маху тело переходит в безопорное положение, используемое бегуном для кратковременного относительного отдыха. Нога, заканчивая толчок, расслабляется, голень под действием инерционных сил несколько «захлестывается» вверх и, сгибаясь в коленном суставе, тянется за бедром вперед. В момент активного сведения бедер, когда нога, находящаяся впереди, начинает опускаться, голень ее несколько выносится вперед и приземление

происходит на переднюю часть стопы. Это позволяет бегуну по инерции быстро пройти момент вертикали, при котором нога, находящаяся сзади, продолжает двигаться вперед и голень еще больше прижимается к бедру. Такое «складывание» маховой ноги в момент вертикали способствует некоторому отдыху и быстрому опусканию другой ноги. На дорожку ногу ставят слегка согнутой в коленном суставе, что уменьшает тормозящее действие в момент ее постановки и способствует более равномерному и плавному бегу. Стопы ног при беге следует ставить по одной прямой линии с небольшим поворотом носка внутрь.

Работа рук при беге. Движения рук в беге ритмично сочетаются с движениями ног. Руки, сохраняя равновесие, способствуют уменьшению или увеличению частоты шагов. Во время бега руки у спортсмена должны быть согнуты в локтевых суставах, примерно под прямым углом, кисти свободно сжаты в кулак. Движения рук мягкие и плавные, направлены вперед-вверх к подбородку и назад несколько в сторону. При движении назад кисти рук не должны выходить за пределы туловища. Амплитуда движения рук зависит от скорости бега: чем больше скорость бега, тем выше темп и шире движения рук.

При беге по повороту спортсмен наклоняет туловище немного влево, в сторону поворота правой рукой совершает более размашистые движения, правую ногу ставит с разворотом стопы вовнутрь.

Финиш и остановка после бега. Финишное ускорение, т. е. бег на последнем отрезке дистанции, характеризуется увеличением частоты шагов, более энергичной работой рук и некоторым увеличением наклона туловища вперед. После пересечения линии финиша бегун не должен резко останавливаться. Ему необходимо перейти на медленный бег и затем на ходьбу.

Совершенствование техники бега продолжается на этапе начальной спортивной специализации, основной задачей является создание представления о технике бега на средние и длинные дистанции. Для этого используются следующие средства: объяснение основных моментов бега на стадионе и в легкоатлетическом манеже; распределение сил и скорости бега на различных участках в зависимости от длины дистанции; демонстрация бега на прямом отрезке дистанции тренером или квалифицированным бегуном, показ и разбор кинограмм и плакатов по технике бега.

Для улучшения техники бега используются специальные и подготовительные упражнения. При этом необходимо помнить, что часто причиной ошибок в технике бега является недостаточная физическая подготовленность юного спортсмена, поэтому для совершенствования техники бега большое внимание следует уделять силовой подготовке.

Для совершенствования бега по прямой с равномерной и переменной скоростью применяются: повторные ускорения 50-60-метровых отрезков на дистанции (необходимо следить за плавным нарастанием скорости бега); при повторном беге занимающиеся должны удерживать набранную скорость, но при возникновении напряжения в движениях следует снизить скорость бега; переключения с медленного бега на быстрый по дистанции происходит по команде; в процессе совершенствования техники бега при пробегании по дистанции следует выполнять ускорения по 30-40 м с включением «свободного хода».

При работе над техникой бега необходимо соблюдать основные требования: прямолинейность направления бега; полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом вперед бедра маховой ноги; быстрая и мягкая постановка ноги на грунт с передней части стопы; свободная и энергичная работа рук; прямое положение туловища и головы. В процессе совершенствования техники бега следует обращать внимание на правильное выполнение этих основных элементов. Спортивная ходьба имеет много общего с обычной ходьбой и в то же время отличается от нее большой координационной сложностью, эффективностью и относительной экономичностью.

Основные характерные отличия спортивной ходьбы:

- высокая скорость передвижения;
- высокая частота движений (темп), достигающая 200 и даже несколько больше шагов в

минуту;

- длина шага превышает 100 см;
- выпрямленная опорная нога в момент вертикали;
- значительные движения таза вокруг вертикальной оси;
- активные движения рук в переднезаднем направлении.

В спортивной ходьбе, как и в обычной, происходит чередование одноопорных и двухопорных периодов. Продолжительность двухопорного периода несколько меньше продолжительности одноопорного и зависит от скорости ходьбы.

После ознакомления занимающихся с техникой спортивной ходьбы, создания у них правильного представления о движениях скорохода следует перейти к обучению в такой последовательности.

Движения ног в сочетании с движениями таза. Основное средство обучения - различные варианты ходьбы.

1. Медленная ходьба с постановкой на грунт прямой ноги и удержание ее выпрямленной до момента вертикали.
2. То же, но с постепенным ускорением движений.
3. Ходьба широким шагом, акцентируя поворот таза вокруг вертикальной оси.
4. Ходьба по прямой линии и ходьба по отметкам, расположенным на одинаковом расстоянии одна от другой.
5. Ходьба по кругу или «змейкой». Упражнения в ходьбе выполняются на отрезках 50-80 м.
6. Устранение колебаний из стороны в сторону (раскачивание туловища).

Более эффективному овладению правильной техникой движений способствуют различные подготовительные упражнения, укрепляющие мышцы ног и повышающие подвижность в коленных суставах (сгибание и разгибание стоп, движения в различных направлениях, повороты таза из разных исходных положений и т. п.).

Движения рук, плеч и положение туловища. Для обучения служат следующие правила:

1. Имитация движений рук скорохода, стоя на месте;
2. Ходьба с фиксированным положением рук (руки за головой; руки, согнутые в локтях; удерживая палку за спиной и др.);
3. Ходьба с акцентированным движением рук и плеч;
4. Ходьба с изменением положения туловища.

Совершенствование в технике спортивной ходьбы осуществляется на дистанциях 500-1000 м и более, преодолеваемых с различной скоростью. При этом обращается внимание на исправление ошибок, которые могут появиться в процессе повторения упражнений. К ним относятся:

- чрезмерно высокий темп движений, что ведет к утрате непрерывного контакта с землей (переход на бег);
- неполное разгибание ноги в колене и «шагающая» постановка стопы на пятку;
- преждевременный отрыв пятки от грунта и отталкивание (ведет к сокращению длины шага);
- общая скованность движений спортсмена;
- отсутствие согласованности движений скорохода с дыханием.

Чрезвычайно важно изучить индивидуальные особенности спортсмена и найти рациональные пути совершенствования его техники. Не следует забывать об освоении техники ходьбы на различной местности, на спусках и подъемах равной крутизны. В процессе обучения технике спортивной ходьбы и ее совершенствования широко применяются специальные упражнения, которые укрепляют мышцы, выполняющие главную нагрузку при ходьбе, и помогают избежать ошибок или устранить их.

Ценными упражнениями скорохода являются: ходьба с опущенными руками и наклоном туловища вперед на каждый шаг; ходьба перекатом с пятки на носок; покачивание в широком выпаде; закручивание таза и плеч в противоположных направлениях, стоя на

месте, в движении и в прыжках; ходьба боком с утрированным поворотом таза.

При совершенствовании техники спортивной ходьбы девушек особое внимание нужно обратить на исправление недостатков в их осанке и походке. Нельзя допускать переразгибание ноги при ее постановке на грунт, что чаще наблюдается у девушек.

Тактическая подготовка

В соревнованиях любого уровня, чтобы добиться успеха, необходимо знать тактические приемы и использовать их в зависимости от сложившейся ситуации. Тактика бега на средние и длинные дистанции, в спортивной ходьбе прежде всего зависит от цели, поставленной перед соревнованием. Выделяют три цели:

1. Показ запланированного результата;
2. Выигрыш соревнования или быть в числе призеров;
3. Выигрыш соревнования с рекордным для себя результатом.

На тренировочном этапе и в начале этапа совершенствования спортивного мастерства перед большинством спортсменов ставится первая цель. По мере роста спортивных достижений спортсмены сталкиваются с необходимостью добиваться победы с целью выхода в следующую стадию соревнований или войти в сборную команду (различного уровня, масштаба). Для высококвалифицированных спортсменов в большинстве соревнований ставится третья цель.

В зависимости от объективных обстоятельств тактические планы и графики бега и спортивной ходьбы могут быть различными и определяться такими факторами, как: состояние спортивной формы; самочувствие; формула проведения соревнований; состав забега; тактика, применяемая основными соперниками, уровнем их подготовленности.

В соревнованиях по бегу на средние и длинные дистанции самыми распространенными являются два тактических приема: бег на результат и бег на выигрыш.

В первом варианте поддерживается запланированная скорость бега на протяжении всей дистанции. При такой тактике бег проходит с равномерной и относительно высокой скоростью.

Во втором случае необходимо выдерживать высокий темп бега, предложенный соперниками, и сохранить силы для решающего финишного ускорения. При таком беге спортсмен обычно выбирает место сразу за лидером и внимательно следит за всеми конкурентами, готовясь в любой момент предпринять маневр: повысить скорость, выйти из окружения и т. п. Особенно важно следить за тем, чтобы справа было всегда свободное место, необходимое бегуну для маневра, так как даже опытные спортсмены часто попадают в «коробочку» и лишаются этой возможности. В результате бегуну приходится ждать, пока лидирующая группа растянется, и в ней появятся «окна».

Независимо от выбранной тактики следует помнить, что начать бег со старта надо по возможности быстро. Ускорение на первых метрах позволяет быстрее набрать необходимую скорость и затем поддерживать ее. Бегуну же, медленно начавшему бег, будет трудно на дистанции достигнуть необходимой скорости и догнать лидеров. Быстрое начало дает возможность выйти из большой группы, избежать столкновения. При большом количестве участников в забеге не надо стремиться в начале бега занять место у бровки, что может привести к попаданию в «коробочку».

Наметив спортивный результат, следует составить график бега, который особенно необходим при тактике лидирования. При беге на выигрыш график бега не имеет главного значения, так как успех зависит от увеличения скорости на финишном отрезке.

Для выполнения нормативов II и III спортивных разрядов, как правило, график бега составляется с постепенным снижением скорости.

Для достижения I спортивного разряда, норматива кандидата в мастера спорта и мастера спорта график бега характеризуется быстрым началом, относительно равномерной скоростью в середине дистанции и быстрым финишем.

3. Планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние и длинные дистанции

Планирование тренировки юных бегунов на средние и длинные дистанции осуществляется с учетом следующих методических положений:

- традиционной периодизации подготовки юных легкоатлетов;
- правильного распределении задач в годичном цикле и многолетнем плане;
- соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;
- динамики физической и функциональной подготовленности;
- основных принципов распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле.

Планирование годичного цикла подготовки юных бегунов и скороходов на этапах начальной и углубленной специализированной подготовки осуществляется по «сдвоенному» циклу. Каждый подготовительный и соревновательный периоды разделяются на два этапа: в первом случае - общеподготовительный (базовый) и специально-подготовительный, во втором - ранний соревновательный и основных соревнований.

Годичный цикл подготовки заканчивается переходным периодом.

Для юных бегунов 1 -го и 2-го годов на учебно-тренировочном этапе такая периодизация годичного цикла носит несколько условный характер. Подготовительный период начинается с сентября в соответствии с началом учебного года в общеобразовательной школе, летний соревновательный период заканчивается в середине июля, и затем - 6 недель оздоровительно-спортивный лагерь. Спортсмены на этапе спортивного совершенствования, как правило, до конца сентября соревнуются, затем переходный период (3 недели), и начало подготовительного периода приходится на октябрь.

3.1. План-схема годичного цикла подготовки бегунов на средние и длинные дистанции 1-го и 2-го годов обучения на тренировочном этапе

В первые два года занятий на тренировочном этапе (спортивная специализация) основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП и совершенствования техники бега. Возраст занимающихся 12 и 14 лет. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнять нормативные требования по разносторонней физической подготовке.

3.2. План-схема годичного цикла подготовки бегунов на средние и длинные дистанции 3-го и 4-го годов обучения на учебно-тренировочном этапе

При планировании тренировки юных бегунов на средние и длинные дистанции на тренировочном этапе 3-го и 4-го годов обучения (спортивная специализация) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата.

На этапе зимних соревнований ставятся задачи повышения уровня специальной физической работоспособности, развития скоростных качеств и специальной выносливости, участия в 4-6 соревнованиях при незначительном снижении общего объема тренировочных нагрузок.

Во втором подготовительном периоде решаются задачи дальнейшего развития общей и специальной выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, повышения уровня функциональной подготовленности.

На предсоревновательном этапе ставится задача повышения уровня работоспособности, скоростных возможностей и специальной выносливости.

В летнем соревновательном периоде на первом его этапе ставится задача улучшения спортивного результата прошлого сезона в беге на основной и смежных дистанциях, а на заключительном - достижения наивысшего уровня специальной работоспособности и

спортивных результатов на основной дистанции, а также выполнения контрольно-переводных нормативов.

3.3. План-схема годичного цикла подготовки бегунов на средние и длинные дистанции 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства

Тренировка бегунов на средние и длинные дистанции в группах совершенствования спортивного мастерства начинается с 16 лет и продолжается три года. По окончании первого года обучения специализирующиеся в беге на средние дистанции должны выполнить I спортивный разряд в беге на 800 или 1500 м, а на третьем году обучения - нормативные требования кандидата в мастера спорта. Для бегунов на длинные дистанции на первом году обучения предусматривается выполнение I спортивного разряда, а на третьем - кандидата в мастера спорта при выполнении спортсменами контрольно-переводных нормативов по СФП.

Структура годичного цикла сохраняется такой же, как и при подготовке учащихся тренировочном этапе. Основным принцип тренировочной работы на данном этапе - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей. Годичный цикл строится с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов значительно повышается объем специальных беговых нагрузок и количество соревнований как на основной, так и на смежных дистанциях.

При подготовке бегунов на средние и длинные дистанции в группах совершенствования спортивного мастерства увеличивается время, отводимое для восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности бегунов необходимо применять медикаментозные и физиотерапевтические средства: ручной и вибрационный массаж, баромассаж, русскую и финскую бани.

4. Программный материал для практических занятий

4.1. Типовые недельные циклы для подготовки бегунов на средние и длинные дистанции на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства

В процессе многолетней подготовки юных бегунов на средние и длинные дистанции могут быть использованы разработанные для определенного этапа годичной подготовки недельные циклы. Последовательность применения рекомендуемых микроциклов отражена в планах-схемах подготовки учащихся тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования.

В связи с этим особое значение приобретает распределение типовых микроциклов по периодам и этапам годичного цикла. По современным представлениям, 52-недельный годичный цикл должен включать 28-30 недель на тренировку, 18-20 недель для участия в соревнованиях, 4 недели для переходного периода.

По характеру и направленности работы недельные микроциклы подразделяются на:

1. Втягивающий - в начале подготовительного периода либо после травмы или болезни.

Характерной чертой этого микроцикла является продолжительный бег в непрерывном режиме при аэробном энергообеспечении работы. Пульс до 150 уд./мин. Объем бега в цикле от 35 до 50 км.

2. Развивающий - в основном подготовительном периоде с целью добиться глубоких приспособительных перестроек в организме спортсмена. Нагрузка в этом микроцикле выполняется также в непрерывном режиме, однако возрастает доля бега в смешанном режиме, т. е. при беге с частотой сердечных сокращений 151-170 уд./мин. Объем бега в недельном микроцикле может составлять от 50 до 60 км.

3. Скоростно-силовой подготовки - применяется, как правило, на весеннем этапе подготовки для укрепления опорно-мышечного аппарата. Акцент в этом микроцикле делается на прыжки и бег в гору в различном сочетании с бегом под гору и упражнениями на расслабление. Необходимо помнить, что в юном возрасте опорно-мышечный аппарат

еще не готов для жесткой работы, поэтому прыжки и бег следует выполнять в мягком режиме и на соответствующем грунте. Объем общего бега -40-45 км.

4. Разгрузочный - применяется в подготовительном периоде после напряженных тренировок, в соревновательном - после ответственных стартов. В этом микроцикле планируется нагрузка только в аэробном режиме. ЧСС не выше 150 уд./мин. Объем бега- 35-40 км.

5. Стабилизирующий, или интенсивный - наиболее часто применяется в соревновательном периоде. Объем бега до 50 км.

6. Предсоревновательный - применяется в последние недели перед соревнованиями, цель его - плавное подведение спортсмена к главному старту. Объем и интенсивность в микроцикле снижается. При этом за 5-6 дней до старта может быть проведена одна интенсивная тренировка. Объем бега в микроцикле 25-30 км.

7. Соревновательный - применяется, как правило, между двумя соревнованиями с продолжительностью между ними не менее 2 недель.

8. Микроцикл переходного периода - может рассматриваться в этом возрасте как активный отдых.

Наиболее распространенная структура недельных микроциклов в начале подготовительного периода: 3 микроцикла втягивающих, один разгрузочный. В последующие месяцы: 2-3 развивающих микроцикла чередуются с одним разгрузочным. Объем бега в первых 2-3 микроциклах повышается, а в разгрузочном снижается до 60-70% от максимума, причем трудно отдать предпочтение одному из двух вариантов построения околomesячного цикла: два развивающих и один разгрузочный или три развивающих и один разгрузочный. В практике для юных спортсменов, по-видимому, следует применять два развивающих микроцикла и один разгрузочный. Связано это с тем, что в юном возрасте необходимо чаще чередовать режим работы и отдыха.

При подготовке к соревнованиям структура недельных микроциклов претерпевает значительные изменения. Так, при подготовке к зимним соревнованиям 3-недельная структура может выглядеть так: один - развивающий, один - стабилизирующий, а последний - предсоревновательный. 4-недельная структура включает еще один микроцикл в интенсивном режиме, т. е. стабилизирующий. В соревновательном периоде юным бегунам планируется участвовать в 3-5 ответственных соревнованиях. Следовательно, количество недельных предсоревновательных микроциклов должно быть также 3-5. В зависимости от сроков между состязаниями построение предсоревновательных этапов меняется и может состоять из 1-5 микроциклов. Известно, что при интервале между ответственными соревнованиями в одну неделю надо рассматривать этот микроцикл как повторение предсоревновательного микроцикла. При длительности 2 и более недель можно руководствоваться схемой приведенной ниже: 5-я неделя - разгрузочный, 4-я неделя - развивающий, 3-я неделя - стабилизирующий, или развивающий, 2-я неделя - стабилизирующий, 1-я неделя - предсоревновательный. Недели отсчитываются в обратном порядке от соревнования. Характерной чертой работы в недельных микроциклах должно быть чередование легкой и тяжелой работы. Уже давно установлено, что после предельной нагрузки организм спортсмена восстанавливается в течение 48-72 часов. Следовательно, максимальные нагрузки в течение недели не могут повторяться более 2-3 раз. При подготовке к особо важным стартам целесообразно планировать за 3-4 недели самую тяжелую работу в микроцикле таким образом, чтобы она совпадала с днем соревнования. Так, например, если спортсмен должен стартовать в субботу вечером, то за 3 недели до этого соревнования он должен выполнять самую тяжелую работу по субботам, а накануне и после этого нагрузка должна быть легкой. Тренер должен помнить, что в тренировочном процессе нет мелочей от грамотного построения

микро-, мезо-, макроциклов на всех этапа подготовки зависит успех его учеников.

Условные обозначения в содержании недельных микроциклов:

медленный бег - МБ
равномерный бег - РБ
бег в группе - ГБ
повторный бег - ПБ
переменный бег - Перем. Б.
темповый бег - Темп. Б.
бег - Б.
равномерный кросс - Р.К.
кросс с переменной интенсивностью - Кр. с П. И.
техника бега - ТБ
совершенствование техники бега - СТБ
упражнения - Упр.
беговые упражнения - БУ
специальные упражнения - Сп. У.
специальные прыжковые упражнения - СПУ
специальные беговые упражнения - СБУ
дыхательные упражнения - ДУ
локальные силовые упражнения - ЛСУ
ускоренные старты - УС
общая физическая подготовка - ОФП
ходьба - Х.
общеразвивающие упражнения - ОРУ
бег с барьерами - ББ
прыжковые упражнения - ПУ
круговая тренировка - Кр. тр.
частота сердечных сокращений - ЧСС
кросс - Кр.
спортивная ходьба - СХ
спортивная ходьба в переменном темпе - СХП
спортивная ходьба в равномерном темпе - СХР
максимальный - макс.

5. Планирование многолетней подготовки юных скороходов

Годичный цикл подготовки юных скороходов на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства включает два полуцикла. Каждый полуцикл состоит из подготовительного и соревновательного периода. Первый полуцикл включает следующие микроциклы: втягивающий, первый базово-развивающий, зимний соревновательный. Второй состоит из второго базово-развивающего, предсоревновательного, летнего соревновательного микроциклов. Годичный цикл подготовки заканчивается переходным периодом.

5.1. Типовые недельные микроциклы для подготовки скороходов на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства

В процессе многолетней подготовки юных скороходов могут быть использованы разработанные недельные микроциклы. По характеру и направленности тренировочной работы микроциклы подразделяются:

1. Втягивающий - применяется в начале подготовительного периода, а также после травмы, болезни. Характерной чертой этого микроцикла является продолжительная ходьба в чередовании с бегом до 10-15 км при ЧСС до 140-150 уд./мин.
2. Базовый (общеподготовительный) - основная направленность - развитие и совершенствование аэробных механизмов энергообеспечения, связанных с проявлением общей и, в определенных случаях, специальной выносливости. Для этого микроцикла главным является продолжительная спортивная и обычная ходьба, прогулки, ходьба на

лыжах, кросс и плавание при ЧСС 140-160 уд./мин.

3. Базовый (специально-подготовительный) - направлен на совершенствование аэробно-анаэробных механизмов энергообеспечения с использованием тренировочных средств, направленных на развитие специальной выносливости у юных скороходов. ЧСС -160-190 уд./мин.

4. Предсоревновательный - применяется в последние недели перед соревнованиями. Основная цель - плавное подведение к главному старту. Объем и интенсивность нагрузок снижается. За 5-6 дней до соревнования возможно проведение одной интенсивной тренировки.

5. Соревновательный - используется, как правило, в промежутке до 3 недель между двумя соревнованиями. Основная направленность -совершенствование технико-тактического мастерства.

6. Подводящий к соревнованиям - совершенствование скоростных, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости. Повторная спортивная ходьба на отрезках с соревновательной скоростью.

7. Восстановительный - применяется после напряженных тренировок, соревнований. Недельные микроциклы содержат основную часть тренировочного занятия. В тренировочное занятие входят также: разминка (10-15 мин) и заключительная часть (5-10 мин).

Структура недельных микроциклов для девушек такая же, как и у юношей этого возраста, но с соответствующим снижением тренировочных нагрузок до 70-85% по отношению к юношам.

6. Педагогический контроль

6.1. Контрольно-нормативные требования

Прием на тренировочный этап бегунов на средние, длинные дистанции и скороходов и перевод по годам обучения осуществляются при выполнении нормативных требований по ОФП и СФП, а на этапе совершенствования спортивного мастерства добавляются требования по спортивной подготовленности.

Комплекс контрольных упражнений и нормативные требования по годам обучения представлены в прил.

6.2. Организация и методические указания по проведению тестирования

Комплексный педагогический контроль позволяет объективно оценить подготовленность юного спортсмена. Частота тестирования может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла. Для юных бегунов на средние, длинные дистанции и скороходов целесообразно проводить не менее 3-4-х этапных тестирований в год. Цель этих тестирований - определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

Для определения исходного состояния юного спортсмена в начале подготовительного периода (сентябрь-октябрь) проводится первое тестирование. Целью второго и третьего тестирований является определение эффективности применяемых нагрузок по окончании подготовительного (декабрь) и зимнего соревновательного периодов (март). По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок.

Текущее тестирование проводится за 1-1,5 недели до начала основных соревнований, цель его - определение уровня развития основных физических качеств и их соответствие контрольным нормативам, обеспечивающим выполнение запланированных спортивных результатов.

Оценка физической подготовленности юных бегунов на средние, длинные дистанции и скороходов осуществляется по результатам тестирования на основе комплекса контрольных упражнений.

Бег на 60 м. Проводится с высокого старта после 10-15-минутной разминки на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух испытуемых, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды по ручному секундомеру. Разрешается только одна попытка.

Прыжки в длину с места. Осуществляются на нескользкой поверхности. Испытуемый становится носками к черте, от которой начинается измерение; ступни параллельно. Прыжок производится толчком двух ног со взмахом рук. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Лучший результат из трех попыток записывается в сантиметровом исчислении.

Тройной прыжок с места. И.п. такое же, как и при выполнении прыжка в длину с места. Упражнение выполняется вначале толчком двумя ногами со взмахом рук с последующим приземлением и отталкиванием попеременно то левой, то правой ногой. Приземление производится одновременно на обе ноги. Испытуемому после пробного прыжка дается три попытки. Учитывается лучший результат.

Десятерной прыжок в длину с места. И.п. такое же, как и при выполнении прыжка в длину с места. Упражнение начинается толчком двух ног со взмахом рук с последующим приземлением и отталкиванием то левой, то правой ногой. Приземление производится одновременно на обе ноги. Испытуемому предоставляются две попытки. Учитывается лучший результат.

Бег и спортивная ходьба, проводятся на дорожке стадиона или манежа, 15 км по шоссе. Время фиксируется в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике.

Тестирование осуществляется в следующей последовательности:

- 1 день - бег на 60 м, прыжки;
- 2 день - бег на 3000 м (для девочек) и 3000 или 5000 м (для юношей).

Для стайеров - 15 км (без учета времени). Спортивная ходьба на 3,5 или 10 км.

Если тестирование необходимо провести в один день, то бег на длинные дистанции должен быть последним, а перед забегом необходимо дать учащимся достаточный отдых.

Уровень специальной физической подготовленности бегунов на средние дистанции определяется результатами бега на смежных дистанциях 100, 400 и 1000 м; у стайеров - на дистанциях 100, 400, 1500 и 3000 м.

МНОГОБОРЬЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ В МНОГОБОРЬЕ

Легкоатлетическое многоборья требуют от спортсмена высокого уровня развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений. Отбор и прогнозирование потенциальных возможностей юных многоборцев особенно сложны потому, что легкоатлетическое многоборье не является суммой определенного количества видов легкой атлетики, а представляет собой единый легкоатлетический вид.

Для юных спортсменов, занимающихся в группах начальной подготовки, основными задачами станут:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- воспитание устойчивой психики.

В учебно-тренировочных группах:

- дальнейшее укрепление здоровья
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;
- обучение основам техники спринтерского бега и других видов легкой атлетики
- начало участия в соревнованиях по отдельным видам легкоатлетического многоборья
- овладение основами знаний по тренировке в многоборье; начало ведения спортивного дневника и умение анализировать записные в нем данные.

В группах совершенствования спортивного мастерства:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- развитие физических качеств;
- совершенствование техники видов спорта
- постепенное увеличение объема тренировочных нагрузок и средств локального воздействия на мышление группы, работа которых является решающей в видах спорта;
- углубленная специализация с использованием всей совокупности средств и методов тренировки;
- повышение психической устойчивости спортсмена;
- овладение тактическими действиями в процессе соревнований;
- овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

Основные задачи многоборцев, занимающихся в группах высшего спортивного мастерства:

- укрепления здоровья;
- совершенствование: физических качеств, технического мастерства, соревновательного опыта;

При построении спортивной тренировки следует руководствоваться принципами:

- направленности на высшее спортивное достижения;
- единства общей и специальной подготовки;
- волнообразности и вариативности нагрузок;
- единства взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовки;
- возрастной динамики развития юных спортсменов.

Реализация указанных принципов позволяет учитывать как возрастные особенности юных спортсменов, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем на этапе высшего спортивного мастерства.

Тренировочный процесс многоборца должен рассматриваться как целостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе совершенствования спортивного мастерства решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию технического мастерства и выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий.

Важное значение в многолетней подготовке спортсмена приобретает значение возрастных особенностей становления спортивного мастерства. Это позволит ответить на вопросы: каковы оптимальные сроки начала специализации, когда целесообразно планировать выход спортсмена на тот или иной разрядный уровень, каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения нормативов мастера спорта (МС) РФ и мастера спорта международного класса (МСМК) и т. д. На основании обработки данных спортивных биографий сильнейших спринтеров мира последнего времени был определен возраст и стаж занятий для достижения нормативов мастера спорта РФ и мастера спорта международного класса.

В связи с вышеизложенным кратко охарактеризуем возрастные особенности детей и подростков. Все дети школьного возраста согласно физиологической периодизации делятся на три возрастные группы: 7 лет - конец периода первого детства; 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) - период второго детства. Подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков. С 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст. Каждой возрастной группе детей свойственны особенности строения и функций систем организма и психологические особенности, учет которых необходим для рационального физического воспитания.

В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста в длину, увеличивается вес тела, мышечная масса. С 13 до 14 лет наблюдается интенсивный рост тела - его длина увеличивается на 9-10 см, а с 14 до 15 лет - на 7-8 см. Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам. С 15 до 16 лет длина тела увеличивается на 5-6 см в год, а с 16 до 17 лет - только на 2-3 см.

В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых. К 16 годам прекращается рост у девушек. Рост тела в длину у юношей в основном заканчивается к 18 годам.

В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14

лет. После этого темпы роста относительной силы снижаются. Показатели относительной силы у девочек значительно уступают соответствующим показателям у мальчиков. Поэтому при занятиях с девочками старше 13-14 лет следует строго дозировать упражнения, выполняемые с большими напряжениями.

В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близких к предельным.

Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения, и так как сердце раньше, чем скелетные мышцы, достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет важное значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. В процессе развития человека частота сердечных сокращений (ЧСС) уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин, близких к показателям взрослых. С 7 лет ЧСС с 85-90 уд./мин снижается до 70-76 к 14-15 годам. К 16-17 годам пульс составляет 65-75 уд./мин, т. е. практически не отличается от ЧСС у взрослых людей.

При мышечной деятельности у юных спортсменов наблюдается ряд особенностей, связанных с высокими темпами возрастных морфологических и функциональных перестроек сердечно - сосудистой системы. Особенно значительны темпы развития сердечно-сосудистой системы на этапе полового созревания, когда размеры сердца, его вес и объем систолического выброса на протяжении 3-4 лет (с 12 до 15-16 лет) увеличивается почти вдвое.

Под влиянием систематической тренировки у подростков и юношей отмечается рост показателей, характеризующих эффективность потребления кислорода. Основным источником энергетического обеспечения при напряженной мышечной работе является анаэробный обмен. Об уровне анаэробного обмена можно судить по величине кислородного долга, накоплению молочной кислоты в крови или косвенным показателям ее концентрации. Известно, что все физические качества в многолетнем плане развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем, нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

На основе обобщения мировой литературы (трудов отечественных и зарубежных ученых) оптимальными периодами в развитии физических качеств можно считать следующие:

Морфометрические показатели.

Рост. Процессы роста не синхронны у мальчиков и девочек. У мальчиков скорость роста достигает своего пика примерно на 2 года раньше, чем у девочек. Кроме того, у мальчиков этот пик выражен ярче и продолжается более длительное время. Однако наибольший прирост ростовесовых показателей у детей прослеживается в год полового созревания. Известно, что у девочек половое созревание начинается на 1-2 года раньше, чем у мальчиков. С 12 до 15 лет начинается период бурного роста этих показателей как у девочек, так и у мальчиков. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки уменьшают рост трубчатых костей.

Сила. Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет, но с 12 до 14 лет темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет, однако интенсивное развитие этого качества происходит с 9 до 11 лет и в момент полового созревания начиная с 11-12 до 14-15 лет, но у мальчиков рост этого качества продолжается и позже.

Скоростно-силовые качества начинают расти с 7-8 лет. Наибольший прирост приходится на возраст с 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки.

Выносливость. Аэробная мощность характеризуется абсолютным МПК (максимальным потреблением кислорода), увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию к росту у детей, занимающихся спортом. Наиболее интенсивно растет аэробная мощность в период полового созревания и замедляется только после 18 лет. При этом относительное МПК в мл/мин/кг почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробная выносливость. Большинство ученых соглашается с утверждением, что дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-800 м. Это связано с тем, что незначительный рост анаэробной выносливости наблюдается до 12-13 лет, а более значительный - после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости.

Гибкость. Широко распространено мнение, что дети являются более гибкими, чем взрослые. Рост этого качества увеличивается с 6 до 10 лет, и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в его развитии.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости, методами оценки физических качеств и другими факторами. Все это требует большой осторожности при выборе системы тренировок. Наибольший прирост все физические качества имеют в период «ростового спурта», т.е. 12-15 лет (пубертатный период).

По мере развития организма юных спортсменов двигательные способности дифференцируются, различные их проявления становятся менее взаимосвязанными. Основное значение в достижении высокого спортивного результата имеют показатели, характеризующие скоростные, скоростно-силовые способности и скоростную выносливость.

Установлено, что на развитие физических функций и воспитание основных физических качеств юных спортсменов влияют:

- скоростно-силовые упражнения, применяемые на этапе углубленных занятий спортом,
- изменение силовых показателей у подростков 14-16 лет на направленность спортивной подготовки.

Процесс многолетней тренировки юных спортсменов должен осуществляться на основе следующих основных методических положений:

1. Преимущество задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей (девушек), юниоров и взрослых спортсменов.
2. Постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счет сокращения ОФП.
3. Непрерывное совершенствование в спортивной технике.

4. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла.
5. Строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов.
6. Одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

III НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Одно из необходимых условий роста спортивного мастерства - многолетняя планомерная тренировка. Причем в процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов. Весь процесс многолетней тренировки спортсмена делится на четыре основных этапа и взаимосвязан с годами обучения в учебных группах спортивных школ и ШВСМ.

Спортивно-оздоровительный этап. На этот этап подготовки зачисляются дети 9-17-летнего возраста, желающие заниматься легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку в учебно-тренировочных группах и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Этап высшего спортивного мастерства формируется из здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку в группах спортивного совершенствования и выполнивших норматив кандидата в мастера спорта и мастера спорта.

IV МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам спорта. Содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий; распределению по годам обучения и в годичном цикле; объемам тренировочных и соревновательных нагрузок, планированию спортивных результатов; организации и проведению педагогического и медико-биологического контроля.

4.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

1. ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
2. увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах подготовки;
3. соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
4. учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма юного спортсмена.

На этапе начальной подготовки основное внимание тренера нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и других видов спорта. Соотношение ОФП и СФП находится в пределах 80-90/10-20% на первом году обучения и 80-85/15-20%-на втором.

На этапах начальной спортивной специализации и углубленной тренировки в избранном виде спорта соотношение парциальных объемов тренировочной работы и акцент на преимущественном использовании тех или иных нагрузок находятся в прямой зависимости от факторов, определяющих общую и специальную подготовленность юных спортсменов. Общая физическая подготовка в первые два года обучения в учебно-тренировочных группах занимает 60-80% и направлена на развитие основных физических качеств и формирование разнообразных двигательных умений и навыков. В 3-й и 4-й годы обучения в учебно-тренировочных группах содержание ОФП в большей мере приближается по своему воздействию к избранному виду спорта и составляет 30-40%, в то же время происходит увеличение до 40-60% доли специальной физической подготовки, которая направлена на развитие специальных физических качеств и совершенствование спортивной техники.

В группах совершенствования спортивного мастерства годичный цикл подготовки юных многоборцев состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды. Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна периодизация годичного цикла тренировки.

Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа – общеподготовительный (базовый) продолжительностью 6 недель и специально-подготовительный (4 недели). В первый соревновательный период (7 недель) юные многоборцы принимают участие в 4-6 соревнованиях (в т.ч. 1-2 многоборья).

Второй подготовительный период также делится на 2 этапа – общеподготовительный (6 недель) и специально-подготовительный (4 недели). Второй - более продолжительный соревновательный период (22 недели) следует разбить на 3 этапа: ранний

соревновательный (9 недель), специализированной подготовки (4 недели), основной соревновательный (9 недель).

Для спортсменов, занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства, такая периодизация годичного цикла носит несколько условный характер.

На этапе совершенствования спортивного мастерства происходит увеличение доли специальной физической подготовки. В первые два года обучения соотношение средств ОФП и СФП составляет 30% к 70%, в третий год – 20% к 80%. Специальная физическая подготовка направленная на совершенствование специальных качеств и спортивной техники.

Примерный учебный план по разделам подготовки рассчитан на 52 недели, в котором предусмотрено 46 учебных недель и 6 недель спортивно-оздоровительный лагерь.

4.2. ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

Рациональная подготовка юных многоборцев строится с учетом следующего:

1. традиционной периодизации подготовки юных легкоатлетов
2. правильной постановки очередных тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и в годичных циклах;
3. соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;
4. динамики физической подготовленности;
5. основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле.

Подготовка юных многоборцев в группах начальной подготовки (1-го и 2-го годов обучения)

На первом и втором году обучения в группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений (от 10 до 30м). Около половины времени занятий отводится спортивным играм. В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. С началом соревновательного периода проводятся соревнования на дистанции 30, 60, 100 м, прыжки в длину и высоту. Определяются сроки сдачи контрольных и переводных нормативов по программе общей физической подготовки. Следующим этапом в подготовке многоборцев состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный период. Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна следующая периодизация годичного цикла тренировки. Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа – общеподготовительный (базовый) продолжительностью 6 недель и специально – подготовительный (4 недели). В первый соревновательный период (7 недель) юные спортсмены принимают участие в 4-6 соревнованиях. Второй подготовительный период также делится на 2 этапа общеподготовительный (6 недель) и специально-подготовительный (4 недели). Второй, более продолжительный соревновательный период (22 недели), следует разбить на 3 этапа: ранний соревновательный (9 недель), специализированной подготовки (4 недели), основной соревновательный (9 недель). Для юных многоборцев 1-го и 2-го годов обучения в учебно-тренировочных группах такая периодизация годичного цикла носит несколько условный характер. Подготовительный период начинается с сентября в соответствии с началом учебного года в общеобразовательной школе, летний соревновательный период заканчивается в середине июля и затем - 6 недель оздоровительно-спортивный лагерь. В первые 2 года обучения тренировочные нагрузки у девушек будут такими же, как и у юношей, в последующие годы - на 5-8% меньше.

Подготовка юных многоборцев в тренировочных группах (1-го и 2-го годов обучения)

В первые 2 года занятий юных многоборцев в тренировочных группах основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств. Возраст занимающихся - от 12 до 14 лет. После каждого года обучения юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности.

Подготовка юных многоборцев в тренировочных группах (3-го и 4-го годов обучения)

При планировании подготовки юных спринтеров в тренировочных группах 3-го и 4-го годов обучения в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации. С началом подготовительного периода на общеподготовительном этапе должны решаться нижеприведенные задачи:

1. Повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности занимающихся.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой системы в основном средствами ОФП.

В ОФП входят: кроссовый бег, подвижные и спортивные игры, общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения, другие виды легкой атлетики (прыжки в длину и высоту, толкание ядра, барьерный бег).

Специально-подготовительный этап включает задачи:

1. Дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности.
2. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

В первом соревновательном периоде ставятся такие задачи:

- Совершенствование техники спринтерского бега, прыжка в длину, толкание ядра.
- Улучшение спортивного результата прошлого сезона.

Для решения этих задач спортсмен участвует в 5-6 соревнованиях при значительном снижении общего объема тренировочных нагрузок.

Основные задачи во втором подготовительном периоде на общеподготовительном этапе:

1. Дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств главным образом средствами ОФП.
2. Развитие общей выносливости.

Увеличивается применение средств ОФП, возрастает их интенсивность.

Специально-подготовительный этап включает следующие задачи:

1. Совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта
2. Повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости.

На раннем соревновательном этапе ставятся задачи:

1. Совершенствование техники спринтерского бега в условиях со соревнований.
2. Улучшение спортивного результата прошлого года.

Юный многоборец должен участвовать в 4-5 соревнованиях.

Как показывают научные исследования и спортивная практика не всегда удается улучшить спортивный результат на протяжении длинного соревновательного этапа. Поэтому в середине соревновательного периода целесообразно ввести специализированный подготовительный этап (4 недели). Это делается для повышения уровня силовых и скоростно-силовых качеств и подготовки к этапу основных соревнований сезона.

Основные задачи на заключительном этапе годичного цикла (основных соревнований):

1. Достижение наивысшего уровня специальной работоспособности.
2. Улучшение спортивного результата на 5-6 % по сравнению с прошлогодним;
3. Выполнение нормативных показателей по ОФП и СФП.

ПОДГОТОВКА МНОГОБОРЦЕВ В ГРУППАХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (1-3-й годы обучения)

Подготовка многоборцев в группах совершенствования спортивного мастерства делится на 3 года. В 1-й и 2-й годы спортсмены 16-17 лет должны выполнить I разряд, на 3-ий год – нормативные требования кандидата мастера спорта.

Структура годичного цикла остается той же, что при подготовке тренировочных групп. Увеличивается объем специально-беговых тренировочных нагрузок и объем силовых и скоростно-силовых упражнений, а также количество соревнований. Особое внимание на данном этапе подготовки уделяется совершенствованию техники видов легкой атлетики, исправлению индивидуальных технических ошибок. С этой целью проводят видео - и кино съемку с последующим анализом кинограмм.

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ МНОГОБОРЦЕВ В ГРУППАХ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

В подготовке легкоатлетов-многоборцев можно выделить главные особенности группы высшего спортивного мастерства, составляющие высокие спортивные результаты:

- круглогодичность тренировки;
- строго индивидуальные планы работы тренировочного процесса;
- адаптацию к условиям внешней среды.

Круглогодичность означает, что одиннадцать месяцев в году спортсмен ведет регулярную тренировку, а в двенадцатый – снижает нагрузку: отдыхает, давая «нервам отдых, а мышцам работу». Но круглогодичную тренировку нельзя изобразить постепенно и равномерно повышающейся линией тренировочных требований и спортивной подготовленности.

Эта линия более сложная, имеющая, как уже отмечалось, волнообразный характер. Каждый годичный цикл тренировочного процесса претерпевает закономерные изменения, зависящих от биологических свойств организма человека, и от условий внешней среды. Одним из факторов достижения наилучших спортивных результатов является необходимость адаптировать организм атлета к определенным условиям внешней среды,

и спортсмен, проводя тренировку на протяжении многих месяцев, стремится достичь высшей спортивной формы к заранее известным срокам главного соревнования сезона.

4.3. КОНТРОЛЬНО-НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом - правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств: все имеют высокую корреляцию со спортивным результатом в многоборье и соответствуют статистическим критериям надежности, объективности и информативности.

Контрольные нормативы в тестах, представленные в поурочных программах, рассчитаны от целевого результата в многоборье, а целевой результат найден по формуле расчета планируемых достижений.

В спортивной практике в рекомендациях специалистов прослеживается тенденция к сокращению обследований по сравнению с количеством этапов подготовки в сдвоенном годичном цикле. Такое положение вполне объяснимо, поскольку тренер не в состоянии 8-10 раз в течение года (а именно столько этапов выделяется в сдвоенном макроцикле) проводить всесторонние обследования. Важно выбрать переломные моменты и затем из года в год проводить испытания приблизительно в одно и то же время.

Этапный контроль позволяет объективно характеризовать состояние спортсмена только в том случае, если показатели контрольных упражнений соотносятся со спортивными результатами и являются действенными в управлении подготовкой спортивного резерва. Задача этапного контроля - выявление изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота обследований может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла тренировки и специфики избранного вида спорта.

Первый раз педагогический контроль по перечисленным тестам для получения исходной информации наиболее целесообразно проводить в начале подготовительного периода, когда спортсмен начинает приобретать устойчивое спортивное состояние.

Следующее контрольное тестирование проходит в конце специально-подготовительного этапа. Его цель - проверка эффективности выполненных в течение первого подготовительного периода.

Третье тестирование проводится в конце второго специально-подготовительного этапа. Цель - проверка эффективности применяемых нагрузок в течение зимнего соревновательного периода.

После второго и третьего тестирования возможна определенная коррекция тренировочных нагрузок в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива.

И последнее тестирование на этапе основных соревнований имеет целью достижение контрольных нормативов во всех тестовых упражнениях, что обеспечивает выполнение целевого спортивного результата в многоборье.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

Система педагогического контроля в подготовке юных спортсменов основывается на ряде методических положений.

Первое из них - целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству. Это значит, что относительные показатели использования своих возможностей, типичные для спортсменов высших разрядов, должны служить ориентиром для определения нормативных требований к юным спортсменам.

Второе методическое положение - установка на соразмерность развития физических качеств, т.е. обеспечение их должного соотношения. Реализация этого положения в контрольных показателях общей и специальной физической подготовленности юных спортсменов состоит в том, что контрольные нормативы, определяющие уровень развития отдельных физических качеств спортсмена, должны находиться в оптимальном соотношении, характерном для данного этапа многолетней тренировки.

У ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Программный материал для групп начальной подготовки в тренировочных группах представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки, включающие перечни оснований средств, методов и режимов их выполнения.

В целях глубокого понимания об исходном элементе многолетней структуры тренировки – тренировочном задании даются основные положения, касающиеся обоснования и технологии использования стандартных тренировочных заданий в процессе подготовки будущих многоборцев.

Структура спортивной тренировки юного спортсмена характеризуется:

- определенным соотношением различных сторон подготовки (например, физической и технической);
- необходимым соотношением тренировочной нагрузки (например, объема и интенсивности);
- целесообразной последовательностью различных звеньев тренировочного (например, этапов, этапов, циклов).

Рассматривая многолетнюю тренировку юного спортсмена (легкоатлета) как целостную систему, вычленивают следующие структурные компоненты – относительно особенные звенья тренировочного процесса:

- Тренировочные задания;
- Тренировочные занятия и их части;
- Микроциклы;
- Мезоциклы;
- Макроциклы
- Стадии;
- Этапы многолетней тренировки (продолжительностью)

ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАДАНИЕ – ПЕРВЫЙ БЛОК В СТРУКТУРЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ

В системе программно-методического обеспечения подготовки резервов тренировочные задания сравнительно недавно получили признание и терминологическое обоснование как структурная единица многолетнего процесса.

В теории и методике физического воспитания по нагрузкой понимается прежде всего количественная мера воздействия физических упражнений. Общий объем нагрузки в упражнениях циклического характера чаще всего оценивают по суммарному километражу в упражнениях с отягощениями или числу подъемов. Абсолютная интенсивность внутренней нагрузки определяется величиной затрат в единицу времени.

Исходной структурной единицей тренировки является не нагрузка, а тренировочное задание. По мнению В.П.Попова работа и отдых приобретают педагогический смысл только тогда, когда они определенным образом организованы. Тренировочное задание – это часть плана тренировочного занятия, состоящая из одного упражнения или комплекса физических упражнений, выполняемых с определенными педагогическими задачами тренировочного процесса. Оно рассматривается как первичное звено в реализации целенаправленного и четкого управления тренировкой.

Построение учебно-тренировочного процесса юных легкоатлетов на основе использования стандартных тренировочных заданий позволяет обеспечить:

- Единообразие методики многоборной подготовки;
- Дифференцированное и целенаправленное воздействие на юный организм для лучшего воспитания основных физических качеств;
- Применение заданий методом вариативных упражнений, снижая монотонность;
- Увеличение диапазона целенаправленных вариаций основного двигательного действия;
- Создание условий к оптимальному соотношению повторяемости и вариативности;
- Значительное упорядочение тренировочного процесса на всех этапах многолетних занятий спортом.

Тренировочные занятия делятся на три группы: аэробного, смешанного аэробно-анаэробного и анаэробного воздействия.

При этом учитывается оценка различных сторон индивидуальной физической подготовки юных спортсменов, где можно выделить три условия: средний, выше среднего, ниже среднего. Ориентация на создание блока тренировочных заданий направленного воздействия в форме комплексов упражнений и игр является основной для пересмотра традиционных представлений о планировании и организации тренировочного урока. Тренировочные занятия условно делятся на четыре группы:

1. Обучающие;
2. Комплексы, развивающие физические качества;
3. Игры, развивающие физические качества;
4. Специальные (состоящие из средств беговой подготовки).

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАДАНИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

При планировании группового учебно-тренировочного занятия важно правильно распределить используемые средства и методы в форме тренировочного задания, рационального размещения и чередуя их, определив величину нагрузки и ее последовательность. Тренировочный урок делится на три части.

Подготовительная часть – разминка, включающая общеразвивающие упражнения, а для второго года обучения - специальные и игровые упражнения.

Главная задача **основной части** – изучение техники спортивного упражнения, обеспечение общей и специальной подготовки. Физические упражнения в виде тренировочных заданий (10-20 мин) в основной части располагают в следующей последовательности: (комплексы и игры), направленные на воспитание быстроты, быстроты, силы и выносливости (40-45 мин).

В **заключительной части** (15 мин) урока включают упражнения, направленные на развитие быстроты, применяют в основной части урока после разминки. Вслед за ними используют игры и игровые упражнения.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ МИКРОЦИКЛ

Тренировка планируется по дням на основании недельного (или с другим числом дней) цикла. Цикловое планирование позволяет выполнять большую тренировочную работу и в то же время иметь достаточный отдых, причем не столько за счет свободных дней, сколько за счет целеобразного чередования и сочетания различных тренировочных работ. В настоящее время спортсмены тренируются 5-7 раз в неделю.

В тренировочном цикле чередуются занятия с разными задачами, средствами, методами и нагрузками. В связи с этим очень важно так построить микроцикл, чтобы повысить эффективность тренировки за счет правильного распределения в цикле разных занятий. В то же время совершенствование техники при небольших нагрузках в течении нескольких дней подряд дают положительные результаты.

Среди разных упражнений и тренировочных нагрузок, включаемых в занятия, надо выделять главные, которые определили бы его преимущественную направленность: на воспитание какого-либо двигательного качества, овладение техникой или тактикой, поддержание тренированности или активный отдых и т.п. Подчеркиваем, что преимущественная направленность определяет основную задачу. Даже при интегральном методе направленность сознания спортсмена не должна расплываться.

В установлении оптимального взаимодействия смежных по дням занятий можно исходить из их принципиальной последовательности в связи с преимущественной направленностью.

1. Изучение и совершенствование техники при малых и средних усилиях.
2. Совершенствование техники при больших и максимальных усилиях.
3. Воспитание быстроты в кратковременной работе.
4. Воспитание быстроты в продолжительной работе.
5. Воспитание силы при усилиях 60-80% от максимального уровня.
6. Воспитание силы при усилиях 90-100% от максимального уровня.
7. Воспитание силовой выносливости в работе малой и средней интенсивности.
8. Воспитание силовой выносливости в работе большой и максимальной интенсивности.
9. Воспитание выносливости в работе максимальной мощности и близкой к ней.
10. Воспитание выносливости в работе большой мощности.
11. Воспитание выносливости в работе умеренной мощности.

Упражнения, направленные на воспитание того или иного качества или совершенствование техники, нуждаются в разной частоте повторений по дням. Так, воспитание гибкости, общей выносливости; общая физическая подготовка, в том числе и общая выносливость, поддерживается на достигнутом уровне двумя занятиями в неделю; двух занятий достаточно также для поддержания достигнутой гибкости, силы и быстроты. Оптимальная повторность по дням может измениться в зависимости от условий выполнения упражнения. То же воспитание гибкости, но с отягощениями, уже нецелесообразно планировать ежедневно, лучше через день. Также и прыжковые упражнения, столь полезные при ежедневной тренировке без отягощения, можно делать лишь 3 раза в неделю. Более эффективно делать это через день.

Активный отдых применяется всякий раз, когда надо ускорить восстановление организма после особенно большой нагрузке накануне.

Величины нагрузки в течении недели во многих случаях изменяются двойной волной. Однако в горных условиях, например, могут понадобиться дополнительные дни отдыха; в очень жаркую погоду не всегда рациональна предельная нагрузка во второй половине. Чередование различных тренировочных занятий или соревнований, а также дней отдыха на протяжении микроцикла должно быть постоянным в течение продолжительного времени. Это создает привычный режим, обеспечивающий высокую эффективность тренировки и стабильность спортивных достижений.

Приступая к построению микроцикла, тренер должен распределить по дням все, что он заключил в план тренировки на данный этап. Прежде всего тренировочные занятия, исходя из их преимущественной направленности; после этого - содержание тренировки, исходя из оптимального повторения разных упражнений; затем – уровень нагрузки по отдельным упражнениям и в целом на день.

Установленный тренировочный цикл повторяется столько раз, сколько потребуется для решения задач подготовки на данном этапе.

В повторяемых циклах направленность занятий и упражнений сохраняются, но средства и методы разнообразятся, а объем и интенсивность работы изменяются. Могут меняться и условия, в которых проводятся тренировки.

Взаимоотношение повторяемых циклов может быть различным. На одном этапе тренировки может понадобиться сохранить однородность микроциклов, если тренировочная программа выполняется на одинаковом уровне интенсивности и объема; на другом – увеличить нагрузку от цикла к циклу. Очень часто такое увеличение нагрузки осуществляется на протяжении трех микроциклов, а четвертый проходит со сниженной нагрузкой для полного восстановления организма. Подобные четыре цикла многократно повторяются, но всякий раз на несколько более высоком уровне по нагрузке. Такое изменение нагрузки может быть и при двухцикловых повторениях : первый-с очень большой нагрузкой, второй – с облегченной.

Микроциклы делятся на тренировочные и соревновательные.

Тренировочные микроциклы строятся таким образом, чтобы обеспечить наибольшее повышение уровня тренированности и развитие спортивной формы. Соревновательные циклы направлены на обеспечение наилучшей подготовки к определенному состязанию.

Соединяясь, микроциклы образуют этапы и периоды круглогодичной и многолетней тренировки. Есть все основания считать микроцикл основным конструктивным элементом в построении и планировании процесса спортивной тренировки.

МЕТАНИЯ

1. Организационно-методические указания

Многолетний процесс подготовки легкоатлетов-метателей состоит из нескольких этапов, конечной целью которых является достижение высоких спортивных результатов в оптимальной для каждого вида метания возрастной зоне. Результаты научных исследований, изучение спортивных биографий сильнейших метателей страны и мира свидетельствуют, что оптимальными, специфическими и постоянными зонами высших достижений являются: в метании копья у женщин - 20-26 лет, метании диска у мужчин - 24-29 лет, толкании ядра у мужчин - 22-28 лет. В видах метаний: молота, копья, диска (мужчины), в толкании ядра (женщины), возраст достижения выдающихся результатов и мировых рекордов находится в диапазоне 20-36 лет. Средний возраст начала специализации сильнейших метателей России и мира - 14,9 года. Средний стаж занятий до выполнения нормы МСМК - 9 лет. Ориентация подготовки юных метателей на эти требования предполагает решение конкретных педагогических задач, соответствующих каждому из этапов многолетнего тренировочного процесса и возрастным особенностям растущего организма.

На занятиях в **группах начальной подготовки**, где дальнейшее совершенствование предполагает специализацию в легкоатлетических метаниях, решаются следующие основные задачи: укрепление здоровья и важнейших функциональных систем организма, гармоничное физическое развитие, разносторонняя физическая подготовленность, овладение основами техники общеразвивающих и специальных упражнений легкоатлетов, элементами техники различных легкоатлетических дисциплин, привитие интереса к специализации в избранном виде спорта, воспитание волевых качеств и дисциплинированности.

Благоприятная возможность для воспитания быстроты, особенно частоты движений, имеется у детей 9-12 лет. Наиболее эффективными средствами развития качества быстроты в этом возрасте будут подвижные и спортивные игры, быстрый бег, прыжковые упражнения, метание легких снарядов как правой, так и левой рукой, выполнение упражнений с большей амплитудой и частотой.

Как отмечают специалисты, к достижению 12-летнего возраста можно прогнозировать такие важные для отбора юных метателей показатели, как морфотип, рост, физическая работоспособность.

На этапе начальной подготовки необходимо:

- приучать занимающихся к возрастающим физическим и психическим нагрузкам;
- параллельно развивать физические качества и овладевать необходимыми двигательными навыками, используя сопряженный метод воздействия.

Следует помнить, что в предпубертатном периоде силовая тренировка со значительными отягощениями неэффективна ввиду низкого содержания в крови мужских половых гормонов, стимулирующих рост мышечной массы.

Для развития силовых качеств рекомендуются упражнения:

- прыжковой направленности с отягощениями не более 1/3-1/2 веса собственного тела;
- развития мышц брюшного пресса, спины, стопы.

Для метателей, **обучающихся в ТГ (12-16 лет)**, основными задачами являются: укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка; укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной систем организма средствами ОФП и СФП, развитие скоростно-силовых и силовых качеств, специальной быстроты, координации, ловкости; обучение и совершенствование видов метаний и других видов легкой атлетики; приобретение соревновательного опыта и теоретических знаний об особенностях тренировок в метании.

В процессе подготовки **метателей ГССМ (16-19 лет)** предусматриваются следующие задачи: дальнейшее укрепление здоровья; повышение функциональных возможностей организма; дальнейший рост уровня ведущих в каждой специализации физических

качеств; совершенствование техники избранного вида метаний (ритмо-темповая структура, внутри- и межмышечная координация); расширение знаний по теории спортивной тренировки, изучение опыта подготовки сильнейших российских и зарубежных метателей; приобретение опыта самоконтроля и самоанализа тренировочного процесса; умение анализировать данные спортивного дневника; расширение опыта участия в соревнованиях (правила соревнований), увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок; воспитание психологической устойчивости в стрессовых ситуациях.

Обучение метателей в ТГ и ГСС охватывает два важных периода, которые согласно существующей физиологической периодизации соответствуют подростковому и юношескому возрасту. Каждый из них характеризуется своими особенностями, знание которых необходимо тренеру в ходе подготовки юных спортсменов.

Общие признаки возрастного развития наиболее отражаются в изменениях костной и мышечной систем организма. Так, рост мышечных волокон в толщину продолжается до 30-35 лет, тогда как их рост в длину заканчивается после 23-25 лет. Двигательные нервные окончания структурно созревают к 11-13 годам. Максимальные темпы роста всего организма человека и отдельных его звеньев отмечаются в подростковом возрасте, когда усиливаются окислительные процессы, отмечаются резко выраженные эндокринные сдвиги и процессы полового созревания. В этом возрасте наблюдаются различия в ритме развития тела у девочек и мальчиков. Так, у мальчиков максимальный темп роста тела в длину и мышечной массы отмечается в 13-14 лет, а у девочек - в 11-12 лет. Усиленно растут у подростков трубчатые кости конечностей и позвонки. В подростковом возрасте заканчивается окостенение запястья и пястных костей, в то время как в межпозвоночных дисках лишь появляются зоны окостенения. Позвоночный столб подростка по-прежнему очень подвижен. Развитие иннервационного аппарата мышц в подростковом возрасте в основном завершается.

В юношеском возрасте (старшем школьном) проявляются новые особенности роста и развития организма. Кости у юношей и девушек становятся более толстыми и прочными, хотя процесс окостенения еще не завершился. Это не касается лишь длинных костей, окостенение которых практически заканчивается к 17-18 годам. В 15-16 лет начинается процесс окостенения верхних и нижних поверхностей позвонков, грудины и ее сращения с ребрами. К 17-18 годам почти заканчивается процесс сращения тазовых костей. В юношеском возрасте завершается окостенение стопы и кисти. Рост тела в длину у юношей и девушек замедляется, а рост тела и его звеньев в ширину интенсифицируется. Развитие мышечной системы старших школьников происходит за счет роста диаметра мышечных волокон. Мышцы в этот период эластичны, их сократительная и релаксационная способности достаточно велики, они имеют вполне зрелую нервную регуляцию.

Функциональную зрелость нервно-мышечный аппарат приобретает к 15-19 годам. Так, точность воспроизведения заданного мышечного напряжения повышается с 11 до 16 лет. При этом точность повышается при меньшем усилии. Различия в способности дифференцировать мышечное усилие между мальчиками и девочками не обнаружены.

Важной стороной моторики является способность к овладению движениями, что обуславливает успех при обучении и совершенствовании техники видов метаний.

Способность управлять разноименно-разнонаправленными движениями рук и ног совершенствуется с 7 до 12 лет с небольшими ускорениями в приросте этого показателя в 9-10 лет.

Оптимальный возрастной период развития способности управлять различными временными, силовыми и пространственными характеристиками движений соответствует 7-12 годам (девочки). Способность к управлению движениями, результативность которых связана со скоростно-силовыми проявлениями, достигает максимума в 13 лет. Развитие точности движений при метании в цель (теннисный мяч) повышается у девочек от 7 до 12 лет, затем до 15 лет этот процесс стабилизируется, после чего наблюдается некоторое их

повышение до 17-18 лет.

Ускоренное развитие скоростных качеств соответствует возрасту 10-13 лет. Показатель темпа движений активно прогрессирует в 11-13 и 16-17 лет. Наиболее плодотворны по темпам прироста следующие возрастные периоды: скоростно-силовые качества - от 9-10 до 14-17 лет, общая выносливость - 9-11 и 15-18 лет, абсолютная сила - 14-17 лет, сила мышц нижних конечностей - 10-15 лет, становая сила - 16-18 лет.

Для легкоатлетов 13-17 лет хорошими показателями темпа прироста результатов в контрольных упражнениях, характеризующих уровень физических качеств, считаются следующие: спринтерский бег (30-60 м) - 9,5-11,0%, прыжковые тесты - 18-20%, бросковые тесты - 22,5-25,0%, силовые тесты (жим лежа, приседания) - 45-47%, бег на 300 м - 10,5-12,0%.

Возрастные периоды ускоренного развития физических качеств у детей и подростков имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости и характером тренировочных воздействий.

В процессе многолетней тренировки юных метателей необходимо руководствоваться следующими методическими положениями.

1. Преемственность задач, средств, методов тренировки детей, подростков, юношей (девушек), юниоров и взрослых спортсменов.
2. Поэтапное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок при постепенном изменении соотношения ОФП и СФП в сторону увеличения последней. Периодическая смена комплексов применяемых средств физической и технической подготовки.
3. Постоянное совершенствование техники избранного вида метания. Использование облегченных и утяжеленных снарядов.
4. Комплексное развитие физических качеств на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное совершенствование ведущих качеств в наиболее благоприятные для них возрастные периоды.
5. Рациональное построение макро-, мезо-, микроциклов подготовки спортсменов.
6. Учет индивидуальных особенностей адаптации организма к тренировочным воздействиям.

Группы высшего спортивного мастерства формируются на конкурсной основе из числа наиболее подготовленных спортсменов, имеющих уровень спортивных достижений, соответствующих нормативам КМС и МС.

Дальнейшая подготовка метателей на этом этапе осуществляется в соответствии со следующими основными задачами:

- совершенствование технического мастерства;
- расширение соревновательного опыта и совершенствование психологической устойчивости при выступлении на главных соревнованиях сезона;
- индивидуализация специальной силовой и специальной скоростно-силовой подготовки;
- дальнейший рост объема и интенсивности тренировочных воздействий;
- системное использование педагогических и медико-биологических средств восстановления на всех этапах годичного цикла.

2. Нормативная часть

Нормативная часть программы является государственным документом, в соответствии с которым планируется подготовка спортивного резерва в стране, регламентируется работа спортивных школ. На основе нормативной части программы в спортивных школах разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий, специализации и индивидуальных особенностей занимающихся.

Нормативная часть программы предусматривает преемственность требований в зависимости от уровня общей и специальной подготовленности, года обучения спортсменов-метателей.

Спортивно-оздоровительный этап

Главными задачами на этом этапе подготовки являются: привлечение детей и подростков к занятиям легкой атлетикой, воспитание заинтересованности в систематических занятиях, стремление освоить различные дисциплины легкой атлетики, укрепить здоровье, повысить уровень развития физических качеств. Группы формируются из всех желающих в возрасте 9-17 лет, не имеющих отклонений в состоянии здоровья.

Этап начальной подготовки (НП)

В группах начальной подготовки обучение продолжается в течение 2 лет. Допустимый возраст для зачисления в группы - 9-10 лет. Дети овладевают основами техники избранных видов легкой атлетики, продолжают разностороннюю физическую подготовку, выполняют контрольные нормативы, позволяющие зачислить их в учебно-тренировочные группы.

тренировочный этап (этап спортивной специализации))

Формирование учебных групп на этом этапе осуществляется из практически здоровых учащихся, прошедших предварительную подготовку не менее 1 года и выполнивших примерные нормативы по ОФП и СФП. Перевод на каждый следующий год обучения осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной подготовке. Продолжительность обучения на этом этапе не превышает 4 лет.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Зачисление учащихся в группы совершенствования спортивного мастерства осуществляется с учетом положительной динамики прироста спортивных показателей, роста уровня ОФП и СФП, выполнения нормативов КМС. Возраст спортсменов первого года ГССМ - 16 лет.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Учебные группы на этом этапе формируются из здоровых учащихся, прошедших необходимую многолетнюю подготовку и выполнивших нормативы кандидата в мастера спорта и мастера спорта.

3. Методическая часть

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределению по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Учебный план

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Тренировочный процесс метателей первых двух лет обучения в ТГ направлен на повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, освоение основ техники видов метания, воспитание основных физических качеств, приобретение соревновательного опыта, уточнение спортивной специализации, подготовку и выполнение контрольно-переводных нормативов, приобретение навыков организации и проведения соревнований.

Для метателей третьего и четвертого годов обучения в ТГ главными задачами являются: совершенствование в технике избранного вида метания, воспитание специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок, расширение соревновательного опыта.

Спортивная подготовка метателей в ГССМ предусматривает решение следующих задач: совершенствование в технике избранного вида, воспитание специальных силовых и скоростно-силовых качеств, специфической

внутримышечной и межмышечной координации движений, освоение возрастающих тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов в конкретной специализации, дальнейшее увеличение соревновательного опыта.

Учебный план подготовки метателей включает следующие разделы: ОФП, СФП, спортивно-техническая и теоретическая подготовка, контрольные и переводные испытания, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинское обследование.

Количество часов, отведенных на ОФП метателей 1-4 годов обучения в ТГ, больше, чем у спортсменов 1-3 годов обучения в ГССМ. Объем времени на СФП увеличивается у метателей 3-го года обучения в ГССМ в сравнении с первым годом на этапе ТГ почти в 10 раз.

Содержание общефизической подготовки метателей на ранних этапах должно обеспечивать возможность целенаправленной специальной и спортивно-технической подготовки в более старшем возрасте. С этой же целью существенно увеличено время восстановительных мероприятий: с 60 часов в год на этапе учебно-тренировочном до 160 часов в год на этапе спортивного совершенствования.

Примерный учебный план рассчитан на 52 недели годового цикла, из которых 6 последних недель - на подготовку в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.

План-схема годового цикла подготовки

Тренировочный процесс метателей строится с учетом общих положений системы подготовки юных спортсменов, традиционной периодизации, существующей в легкой атлетике, специфических особенностей каждой специализации и возрастных особенностей растущего организма.

Построение годового макроцикла в период обучения спортсменов в тренировочных группах (ТГ) и группах совершенствования спортивного мастерства (ГССМ) должно соответствовать основным задачам каждого из этапов многолетней подготовки.

В первые два года обучения в ТГ (12-14 лет) продолжается выбор дальнейшей специализации в видах метания (диск, ядро, молот, копье), подготовка носит разносторонний характер, спортсмены должны овладеть основами всех видов метаний. Большое внимание следует уделить формированию устойчивого интереса к занятиям легкоатлетическими метаниями, особенно у девочек. Выполнение этапных нормативных показателей является одним из критериев эффективности подготовки и обязательным условием для перевода спортсменов на следующий этап обучения. Для оценки переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок необходимо учитывать результаты медицинского обследования юных спортсменов.

Для спортсменов 12-14 лет главное место в годовом цикле занимает подготовительный период, поэтому подготовка осуществляется на основе одноциклового планирования. Учебные и контрольные соревнования проводятся без специальной к ним подготовки и в основном в периоды школьных каникул. Продолжительность подготовительного периода составляет 29 недель, соревновательного - 19, а переходного - 4 недели. Подготовка начинается с сентября одновременно с началом учебного процесса в общеобразовательной школе. Летний соревновательный период длится до середины июня, и следующие 6 недель юные спортсмены проводят в оздоровительном лагере или работают по индивидуальным планам. В первые 2 года занятий объемы тренировочных нагрузок у девочек могут быть такими же, как у мальчиков, а в последующие годы на 7-10% меньше. В 12-13 лет силовая работа со штангой (жимы, рывки, приседания и др.) исключается у девочек всех специализаций и у мальчиков, подготовка которых ориентирована на метание копья. Для развития силовых качеств необходимо использовать упражнения с небольшими отягощениями, собственным весом, с преодолением сопротивления партнера, прыжковые упражнения, броски мячей, ядер из различных исходных положений. Для развития силовой выносливости целесообразна круговая тренировка.

Предлагаемый набор средств и объемы нагрузок в них являются минимальными требованиями, что позволит тренеру-преподавателю использовать их как дополнительные, исходя из конкретных условий и задач подготовки юного метателя.

Основной задачей втягивающего этапа подготовительного периода является постепенное подведение организма юных спортсменов к выполнению специфической тренировочной работы, повышению объемов нагрузок. Это осуществляется за счет средств общефизической подготовки. В течение 1 и 2 базовых этапов тренировочная работа направлена на: повышение функциональных возможностей основных систем организма; развитие физических качеств; обучение элементам техники метаний, специальным упражнениям метателей

другим видам легкой атлетики; формирование навыка соревновательного упражнения; обучение упражнениям, заимствованным из тяжелой атлетики (рывок, подъем штанги на грудь и др.).

На этапе зимних соревнований и в летний соревновательный период задачами являются: реализация достигнутого уровня СФП в условия соревнований, приобретение опыта выступлений в соревнованиях, совершенствование физической и технической подготовленности. Задача переходного периода заключается в восстановлении физического потенциала спортсмена и подготовке к очередному макроциклу.

Подготовку метателей 3-4 годов обучения ТГ (14-16 лет) целесообразно строить исходя из сдвоенного годичного цикла, включающего два подготовительных, два соревновательных и один переходный периоды. Это позволяет более динамично распределить возрастающие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, создает условия для увеличения соревновательной подготовки в зимний период.

В начале макроцикла (4 недели) решается задача постепенного подведения организма занимающихся к выполнению специальной тренировочной работы, увеличению объемов нагрузок, особенно силовой направленности.

На этапе базовой подготовки (12 недель) обеспечивается повышение функциональных возможностей основных систем организма, способствующих дальнейшему росту общей и специальной физической подготовленности с акцентом на развитие специальных силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей. Важными задачами являются обучение элементам техники метаний и закрепление относительно устойчивого двигательного навыка, обучение технике других видов легкой атлетики. Увеличение объемов силовой нагрузки решает задачи: укрепления мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся, воспитания умений проявлять мышечные усилия динамического и статического характера, формирования способности рационально использовать мышечную силу в различных условиях. Все более значительное место отводится специальным силовым упражнениям, избирательно воздействующим на группы мышц, проявлениям наиболее эффективных усилий в избранном виде метаний.

В ходе зимнего соревновательного периода (6 недель) стоят задачи:

- перед юными спортсменами - реализация достигнутого уровня специальной физической и технической подготовленности и приобретения соревновательного опыта;
- перед тренером - выявление реакции спортсменов на «сбивающие» факторы, определение погрешности техники в условиях соревнований. Выявление этих недостатков позволит провести коррекцию технической подготовки.

Задачами втягивающего этапа второго подготовительного периода являются: восстановление организма спортсмена после предшествующих тренировочных и, особенно, соревновательных нагрузок; достижение более высокого уровня общей работоспособности.

В ходе второго базового этапа (10 недель) необходимо обеспечить:

- увеличение объема средств специальной физической и технической подготовки, направленной преимущественно на развитие взрывной силы и скоростно-силовых качеств;

- совершенствование техники метаний;
- приобретение спортсменами умения распределять усилия при выполнении соревновательного упражнения в условиях возрастающего уровня специальной подготовленности.

На этапе подводящих соревнований (4 недели) задача состоит в устранении мелких недостатков в технике и формировании стратегии целенаправленной подготовки к основным соревнованиям сезона.

К задачам периода основных соревнований (9 недель) относятся: избирательное совершенствование ведущих в каждом виде метаний физических качеств, приведение в соответствие временных параметров и ритма соревновательного упражнения достигнутому уровню физической подготовленности; сохранение спортивной формы и полная реализация уровня специальной физической и технической подготовленности. Всего за годичный цикл для спортсменов 14-15 и 15-16 лет планируется от 12 до 16 соревнований: 4 учебных, 5 контрольных, 7 основных. В течение переходного периода юным спортсменам необходимо восстановление после тренировочных и соревновательных па-грузок (устранение травм, профилактика простудных заболеваний, закаливание и др.) Подготовку к очередному макроциклу желательно начать в условиях оздоровительно-спортивного лагеря. Одним из условий для зачисления в ГССМ является определение дальнейшей специализации в метаниях, поэтому планирование годичной подготовки в этих группах осуществляется исходя из специфики вида метания.

Спортивная подготовка осуществляется на основе сдвоенного годичного цикла и характеризуется значительным увеличением объемов и интенсивности тренировочных нагрузок специальной направленности, постепенным (из года в год) снижением объема общефизической подготовки и возрастанием соревновательной практики.

В видах метаний годичный цикл на этапе спортивного совершенствования длится с октября по сентябрь следующего календарного года. Начинается с втягивающего этапа, который длится 4 недели. Основная задача этого этапа - постепенное подведение организма спортсмена к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Характерной чертой тренировочного процесса в ГССМ является решение задач спортивной подготовки на основе индивидуального подхода к занимающимся: повышение функциональных возможностей основных систем организма; уровня общей и специальной физической подготовленности с акцентом на развитие специальной и взрывной силы; координационных способностей, скоростно-силовых качеств, совершенствование технического мастерства.

В ходе зимнего соревновательного периода спортсмены должны стремиться реализовать достигнутый уровень специальной физической и технической подготовленности, приобрести опыт участвуя в 3-4 основных стартах. Второй полуцикл начинается для них с втягивающего этапа (2 недели), в котором проводится тренировочная работа, направленная на повышение общей работоспособности.

На этапе первых соревнований (5 недель) метатели устраняют имеющиеся недостатки в технике, настраиваются на достижение запланированного результата. На период основных соревнований ставятся задачи: полной реализации достигнутого уровня специальной физической и технической подготовленности, совершенствования ведущих физических качеств, временных характеристик и ритма соревновательного упражнения, сохранения спортивной формы.

Переходный период направлен на восстановление физического и психического утомления, соревновательных нагрузок, подготовку к очередному макроциклу. Для метателей 3-го года обучения планируется обеспечить в течение года до 20 стартов (из них 13-15 основные), 52 часа теоретической подготовки, 160 часов восстановительных мероприятий. Реализация на практике годичных планов подготовки должна обеспечивать поступательный рост спортивных результатов юных спортсменов.

4. Контрольно-нормативные требования

Условием эффективной подготовки юных метателей является система педагогического контроля, позволяющая корректировать содержание тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировки. Определение на каждом из этапов уровня физической, технической и функциональной подготовленности, сопоставление его с нормативными требованиями позволяет индивидуализировать ход подготовки, выявить слабые звенья и своевременно устранить недостатки в методике тренировки.

Важное значение имеет подбор контрольных упражнений, позволяющих объективно оценить состояние спортсмена, выявить динамику его подготовленности. Комплекс тестов должен удовлетворять метрологическим требованиям: надежность, информативность, эквивалентность. Упражнения, используемые для контроля состояния метателей, должны быть доступны для учащихся ГНП, ТГ, ГССМ, ГВСМ, занимать минимум времени для выполнения, исключать необходимость использования сложной измерительной аппаратуры. В то же время желательно, чтобы комплекс включал упражнения, используемые в качестве контрольных при подготовке высококвалифицированных метателей. Это необходимо для многолетних, динамических наблюдений за подготовленностью спортсменов.

Настоящей программой предусмотрено использование в качестве контрольных следующих упражнений: бросок ядра назад через голову, бег 30 м с ходу, прыжок в длину с места, тройной прыжок с места, жим штанги лежа, приседание со штангой, рывок штанги, подъем штанги на грудь, метание (толкание) соревновательного снаряда.

Все они имеют положительную взаимосвязь со спортивным результатом в основном виде метаний, соответствуют критериям надежности, объективности, информативности, что подтверждено результатами многочисленных научных исследований.

Проведение этапных контрольных испытаний в ТГ, ГССМ осуществляется 4 раза в год: в начале годового цикла, в конце подготовительных периодов, в середине летнего соревновательного периода. Четвертое этапное обследование является одновременно и контрольно-переводным испытанием, позволяющим в случае выполнения нормативных требований зачислить спортсмена в следующую группу обучения. При оценке подготовленности учащихся 1, 2 годов УТГ приоритет отдается общефизической подготовленности, выполнение норматива в спортивном результате является более отдаленной целью.

Контрольное тестирование должно проводиться в ходе 1-го или 2-го тренировочных занятий и не позже, чем за 1,5 недели до соревнований (возможно, сразу после соревнований). На основе полученных данных вносятся коррективы в программы тренировки. Результаты контрольных испытаний обязательно фиксируются в индивидуальной карте спортсмена и в его личном дневнике.

5. Контрольно-нормативные требования

Условия эффективной подготовки юных метателей является система педагогического контроля, позволяющая корректировать содержание тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировки. Определение на каждом их этапов уровня физической, технической и функциональной подготовленности, сопоставление его с нормативными требованиями позволяет индивидуализировать ход подготовки, выявить слабые звенья и своевременно устранить недостатки в методике тренировки.

Важное значение имеет подбор контрольных упражнений, позволяющих объективно оценить состояние спортсмена, выявить динамику его подготовленности. Комплекс тестов должен удовлетворять метрологическим требованиям: надежность, информативность, эквивалентность. Упражнения, используемые для контроля состояния метателей, должны

быть доступны для учащихся ГНП, ТГ, ГССМ, ГВСМ, занимать минимум времени для выполнения, исключать необходимость использования сложной измерительной аппаратуры. В то же время желательно, чтобы комплекс включил упражнения, используемые в качестве контрольных при подготовке высококвалифицированных метателей. Это необходимо для многолетних, динамических наблюдений за подготовленностью спортсменов.

БАРЬЕРНЫЙ БЕГ

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Целью тренировочного процесса **1. Организационно-методические указания** Подготовка юных бегунов на барьерные дистанции ставит перед тренером сложные задачи. Многолетний спортивный опыт свидетельствует о том, что среди физических качеств скоростные труднее всего поддаются развитию. Узкий круг применяемых специальных скоростных упражнений приводит сначала к быстрому росту спортивных результатов, а затем к стабилизации скоростных возможностей спортсмена. Передовой спортивный опыт и научные исследования показывают, что для достижения гармоничного физического развития и избежания преждевременной стабилизации скоростных качеств необходимо использовать широкий комплекс средств и методов спортивной тренировки. Особое место в системе подготовки юного барьериста должны занять наряду со скоростными силовые и скоростно-силовые упражнения специального и общеразвивающего характера, а также скоростные упражнения в затрудненных и облегченных условиях.

Для юных бегунов на барьерные дистанции, занимающихся в учебно-тренировочных группах, основными задачами будут:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- гармоничное физическое развитие;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами ОФП и СФП;
- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;
- обучение основам техники спринтерского и барьерного бега и других видов легкой атлетики;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение теоретических знаний по тренировке в беге на барьерные дистанции, ведение спортивного дневника и умение анализировать записанные в нем данные.

При построении спортивной тренировки следует руководствоваться принципами:

- целевой направленности по отношению к высшему спортивному мастерству;
- соразмерности в развитии основных физических качеств;
- ведущих факторов, определяющих уровень мастерства и возрастной динамики развития юных спортсменов (М.Я. Набатникова, 1982).

Реализация указанных принципов позволяет учитывать как возрастные особенности юных спортсменов, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем на этапе спортивного совершенствования.

Для юных бегунов на барьерные дистанции, занимающихся в группах спортивного совершенствования (16-19 лет), предусмотрены следующие задачи:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- гармоничное физическое развитие;
- рост функциональных возможностей организма;
- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;
- повышение уровня специальной выносливости;
- совершенствование в технике барьерного бега низкого старта, бега по дистанции, бега на вираже, финиширования;
- пополнение теоретических знаний по тренировке в беге на барьерные дистанции, умение анализировать данные спортивного дневника.

Тренировочный процесс барьериста должен рассматриваться как целостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе совершенствования спортивного мастерства

решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию технического мастерства и выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий. Организуется он в соответствии с определенными целевыми задачами, которые конкретно выражаются величиной прогнозируемого результата, и обуславливает необходимую для их реализации программу тренировки. Известно, что каждый уровень спортивного мастерства имеет свои константные возрастные границы. Поэтому важное значение в многолетней подготовке спортсмена приобретает знание возрастных особенностей становления спортивного мастерства. Это позволит ответить на вопросы: каковы оптимальные сроки начала специализации, когда целесообразно планировать выход спортсмена на тот или иной разрядный уровень, каким должен быть стаж занятий к моменту

выполнения нормативов мастера спорта России и мастера спорта международного класса и т. д. На основании обработки данных спортивных биографий сильнейших барьеристов мира последнего времени был определен возраст и стаж занятий для достижения нормативов мастера спорта международного класса.

На основании данных можно констатировать, что специализированная тренировка в беге на барьерные дистанции начинается в 13-14-летнем возрасте, стаж занятий от III разряда до выполнения МСМК у мужчин равен в среднем 6 годам, у женщин - 7 годам.

В связи с вышеизложенным кратко охарактеризуем возрастные особенности детей и подростков. Все дети школьного возраста согласно физиологической периодизации делятся на три возрастные группы: 7 лет - конец периода первого детства; 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) - период второго детства. Подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков. С 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст. Каждой возрастной группе детей свойственны особенности строения и функций систем организма и психологические особенности, учет которых необходим для рационального физического воспитания.

В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста в длину, увеличиваются вес тела и мышечная масса. С 13 до 14 лет наблюдается интенсивный рост тела - его длина увеличивается на 9-10 см, а с 14 до 15 лет - на 7-8 см. Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам. С 15 до 16 лет длина тела увеличивается на 5-6 см. в год, а с 16-17 лет - только на 2-3 см (В.П. Филин, Н.А. Фомин, 1980).

В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых. К 16 годам прекращается рост у девушек. Рост тела в длину у юношей в основном заканчивается к 18 годам.

В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет. После этого темпы роста относительной силы снижаются. Показатели относительной силы у девочек значительно уступают соответствующим показателям у мальчиков.

Поэтому в занятиях с девочками старше 13-14 лет следует строго дозировать упражнения, выполняемые с большими напряжениями.

В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают близких к предельным значений.

Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения, и так как сердце раньше, чем скелетные мышцы, достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет значение для обеспечения энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. В процессе развития человека ЧСС уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин, близких к показателям взрослых. С 7 лет ЧСС с 85-90 уд./мин снижается до 70-76 к 14-15 годам. К 16-17 годам пульс составляет 65-75 уд./мин, т. е. практически не отличается от

ЧСС у взрослых людей. При мышечной деятельности у юных спортсменов наблюдается ряд особенностей, связанных с высокими темпами возрастных морфологических и функциональных перестроек сердечно-сосудистой системы. Особенно значительны темпы развития сердечно-сосудистой системы на этапе полового созревания, когда размеры сердца, его вес и объем систолического выброса на протяжении 3-4 лет (с 12 до 15-16 лет) увеличиваются почти вдвое.

Под влиянием систематической тренировки у подростков и юношей отмечается рост показателей, характеризующих эффективность потребления кислорода. Основным источником энергетического обеспечения при напряженной мышечной работе является анаэробный обмен. Об уровне анаэробного обмена можно судить по величине кислородного долга, накоплению молочной кислоты в крови или косвенным показателям ее концентрации.

Известно, что все физические качества в многолетнем плане развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем, нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность развития общей выносливости и скоростных качеств, общей выносливости и силы, т. е. тех качеств, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

На основе обобщения мировой литературы (трудов советских и зарубежных ученых) оптимальными периодами развития физических качеств можно считать следующие. **Морфометрические показатели.** Рост. Процессы роста несинхронны у мальчиков и девочек. У мальчиков скорость роста достигает своего пика примерно на 2 года раньше, чем у девочек. Кроме того, у мальчиков этот пик выражен ярче и продолжается более длительное время. Однако наибольший прирост ростовесовых показателей у детей прослеживается в год полового созревания. Известно, что у девочек половое созревание начинается на 1-2 года раньше, чем у мальчиков. С 12 до 15 лет начинается период бурного роста этих показателей как у девочек, так и у мальчиков. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки уменьшают рост трубчатых костей.

Сила. Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет, но с 12 до 14 лет темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет, однако интенсивное развитие этого качества происходит от 9 до 11 лет и в момент полового созревания, начиная с 11-12 до 14-15 лет, но у мальчиков рост этого качества продолжается и позже.

Скоростно-силовые качества начинают расти с 7-8 лет. Наибольший прирост приходится на возраст с 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки.

Выносливость. Аэробная мощность характеризуется абсолютным МПК, увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию к росту у детей, занимающихся спортом.

Наиболее интенсивно аэробная мощность растет в период полового созревания и замедляется только после 18 лет. При этом относительное МПК в мл/мин/кг почти не изменяется в возрасте с 10 до 17 лет.

Анаэробная выносливость. Большинство ученых соглашается с утверждением, что дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-800 м. Это связано с тем, что незначительный рост анаэробной выносливости наблюдается до 12-13 лет, а более значительный после 16 лет, т. е. в период достижения биологической зрелости.

Гибкость. Широко распространено мнение, что дети являются более гибкими, чем взрослые. Рост этого качества увеличивается с 6 до 10 лет, и в возрасте 10 лет происходит

большой скачок в его развитии.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости, методами оценки физических качеств и другими факторами. Все это требует большой осторожности при выборе системы тренировок. Наибольший прирост все физические качества имеют в период «ростового спурта», т. е. 12-15 лет (пубертатный период).

Процесс многолетней тренировки юных спортсменов должен осуществляться на основе следующих основных методических положений:

- 1) преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей (девушек), юниоров и взрослых спортсменов;
- 2) постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счет сокращения ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование в спортивной технике;
- 4) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла;
- 5) строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- 6) одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого (В.П. Филин, 1987).

Одним из необходимых условий эффективной подготовки спортсменов является длительная планомерная тренировка. Причем в процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов. Весь процесс многолетней тренировки спортсмена делится на четыре основных этапа и взаимосвязан с годами обучения в учебных группах спортивных школ.

2. Нормативная часть

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР), школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) и училищ олимпийского резерва (УОР) разрабатывается на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ.

Спортивно-оздоровительный этап.

На этот этап подготовки зачисляются дети 9-17-летнего возраста, желающие заниматься легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Этап начальной подготовки (НП).

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее года и выполнивших приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Перевод по годам обучения

на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

3. Методическая часть

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

3.1. Учебный план

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- 3) соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма юного спортсмена.

На этапах начальной спортивной специализации и углубленной тренировки в избранном виде спорта соотношение парциальных объемов тренировочных нагрузок и акцент на преимущественное использование тех или иных нагрузок находятся в прямой зависимости от факторов, определяющих общую и специальную подготовленность юных спортсменов. Общая физическая подготовка на первых двух годах обучения в учебно-тренировочных группах занимает 60-80% и направлена на развитие основных физических качеств и формирование разнообразных двигательных умений и навыков. На 3-м и 4-м годах обучения в учебно-тренировочных группах содержание ОФП в большей мере приближается по своему воздействию к избранному виду спорта и составляет 30-40%, в то же время происходит увеличение до 40-60% доли специальной физической подготовки, которая направлена на развитие специальных физических качеств и совершенствование спортивных качеств спортивной техники. Наряду с ОФП план содержит разделы: теоретическая подготовка, контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинское обследование. Учебный план по разделам подготовки рассчитан на 52 недели: 46 учебных недель и 6 недель - спортивно-оздоровительный лагерь.

3.2. План-схема годичного цикла

В разделе раскрываются:

- 1) содержание и последовательность изучения программного материала по недельным циклам;
- 2) объемы основных параметров подготовки;
- 3) виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки по этапам годичного цикла.

План-схема годичного цикла включает:

- 1) структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов);
- 2) основные задачи по этапам подготовки;
- 3) распределение объемов основных средств тренировки по неделям (46 недель);
- 4) сроки проведения соревнований (подводящих, контрольных, отборочных, основных);
- 5) комплекс контрольных испытаний по этапам подготовки и сроки проведения

педагогического контроля;

б) сроки проведения углубленного медицинского обследования;

7) сроки проведения восстановительных мероприятий. Планирование годичного цикла тренировки учащихся спортивных школ определяется:

- задачами годичного цикла;

- закономерностями развития и становления спортивной формы;

- периодизацией, принятой в легкой атлетике;

- календарем и системой спортивных соревнований.

План-схема годичного цикла подготовки представляет собой конкретно выраженную концепцию построения тренировок на определенном этапе подготовки.

Группы начальной подготовки. Для ГНП периодизация учебного процесса носит условный характер. В связи с отсутствием официальных соревнований годичный цикл не делится на периоды. Основное внимание обращается на содержание недельных циклов. Контрольные соревнования проводятся по текущему материалу занятий без напряженной подготовки к ним.

На первом и последующих годах обучения основное внимание уделяется физической и технической подготовке. На протяжении годичного цикла изменяется удельный вес отдельных видов подготовки.

Тренировочные группы. На первом и втором годах обучения в ТГ главное место в годичном цикле занимает подготовительный период. Контрольные соревнования проводятся по общему плану учебно-тренировочных занятий без особой подготовки к ним. Учитывая необходимость соревновательной подготовки в повышении спортивного мастерства юных спортсменов, ее следует планировать в недельных циклах перед каникулами и в каникулы. Предусматривается снижение объема физической подготовки и увеличение времени, отводимого на техническую подготовку.

На третьем году подготовки в ТГ увеличивается время, отводимое на специальную физическую и техническую подготовку, повышается объем соревновательных нагрузок. Четвертый год обучения в ТГ характерен достаточно высоким уровнем подготовленности учащихся. Участие в ответственных соревнованиях требует максимального проявления способностей, двигательного потенциала, спортивно-технического и тактического мастерства. При распределении объемов средств тренировки основное внимание сосредотачивается на технической и специальной физической подготовке.

Группы совершенствования спортивного мастерства (ГССМ) и высшего спортивного мастерства (ГВСМ). Основной принцип тренировочной работы - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей. Периодизация тренировочного процесса по своей структуре приближается к построению тренировки высококвалифицированных взрослых спортсменов. Годичный цикл строится с учетом календаря основных соревнований и включает периоды, этапы, мезоциклы. Распределение учебного материала по видам подготовки в годичном цикле предусматривает на фоне общего увеличения количества часов значительное повышение объема специальной физической и технической подготовки и увеличение объема соревновательной нагрузки.

Реализация на практике годичных планов подготовки должна обеспечивать поступательный рост спортивных результатов юных спортсменов.

4. Контрольно-нормативные требования

На всех годах обучения осуществляется постоянный контроль уровня физической, спортивно-технической, тактической и теоретической подготовленности спортсмена. В управлении подготовкой юных спортсменов эффективной является система контрольных нормативов, которых должен достигнуть учащийся на соответствующем году обучения.

Установление количественных (и качественных) показателей позволяет определить уровень разносторонней и специальной подготовленности юных спортсменов в той мере, которая необходима для конкретного этапа подготовки. Согласно Положению о ДЮСШ и СДЮШОР, для контроля общей физической подготовленности учащихся спортивных школ рекомендуется комплекс упражнений: бег на 30 м, непрерывный бег 5 мин, бег на месте 10 с, челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, подтягивание в висе, бросок мяча весом 2 кг сидя, прыжок вверх с места (по Абалакову).

В группах начальной подготовки учащиеся переводятся на следующий год обучения при выполнении нормативов по ОФП.

В тренировочных группах перевод по годам обучения проводится при выполнении требований по разносторонней физической и функциональной подготовке и специальной физической подготовке.

В группах совершенствования спортивного мастерства к этому добавляются нормативные требования по спортивной подготовке.

Результаты обследований и контрольных испытаний фиксируются в личной карточке спортсмена.

Организация тестирования и контрольные показатели разносторонней подготовленности занимающихся в годичных тренировочных циклах

С целью контроля хода тренировочного процесса в годичном макроцикле и придания ему более целенаправленного характера не менее четырех раз в год проводится этапное тестирование наиболее важных сторон подготовленности легкоатлетов-барьеристов. Контрольные испытания желательно планировать накануне или сразу после очередных соревнований на фоне существенного снижения объема и интенсивности текущей тренировочной работы (вплоть до полного отдыха в течение 1-2 дней).

Предпочтительны следующие сроки проведения контрольных испытаний:

- в начале первого подготовительного периода (примерно в конце сентября - начале октября);

- в конце первого подготовительного периода (примерно в конце декабря - начале января);

- на рубеже общеподготовительного и специально-подготовительного этапов второго подготовительного периода (примерно в конце марта - начале апреля);

- накануне или сразу после основных соревнований летнего сезона (июнь-август, применительно к каждому отдельному спортсмену сроки конкретизируются индивидуально).

Тестирование проводится в два дня. В первый день целесообразно включать технически сложные и преимущественно скоростные упражнения, во второй - скоростно-силового характера и требующие проявления специальной выносливости.

Необходимо заботиться о должной мотивации занимающихся и стандартности процедуры тестирования. Лучше всего для этого подходят состязательные формы выполнения контрольных упражнений.

Этапные контрольные показатели в барьерном беге для учебно-тренировочных групп (УТГ) ориентированы на тех учащихся, возраст которых соответствует минимальному для зачисления в соответствующие группы. Если возраст юных спортсменов превышает минимальные значения, то контрольные показатели на всех барьерных дистанциях должны быть скорректированы с учетом иной их длины, соревновательной высоты и расстановки препятствий. Коррективы делаются на основе действующих ЕВСК и правил соревнований по легкой атлетике.

В беговых упражнениях стартовым сигналом является выстрел, хлопок или команда голосом находящегося рядом с местом старта помощника тренера с одновременной «отмашкой». В беге на 20 метров с ходу секундомер включается по «отмашке».

Хронометраж во всех случаях имеется в виду «ручной».

Прыжковые упражнения выполняются общепринятым способом. Следует обратить

внимание на то, чтобы место приземления в яме с песком и место отталкивания на дорожке находились в одной горизонтальной плоскости. В прыжках в длину с места отталкивание от края ямы не допускается.

5. Программный материал для практических занятий в тренировочных группах, 1-4-го годов обучения

Программный материал для ТГ представлен в виде стандартных тренировочных заданий, сгруппированных в 5 блоков по принципу их преимущественной направленности.

Каждое тренировочное занятие, состоящее из подготовительной, основной и заключительной частей, может быть построено на основе использования предлагаемых тренировочных заданий. Для этого следует вначале наметить задачи конкретного учебно-тренировочного занятия и определить его место в структуре годичного тренировочного цикла. Затем, исходя из поставленных задач и этапа подготовки, из блоков заданий соответствующей направленности выбираются наиболее адекватные, которые и составляют основу предстоящей тренировки. Наконец, из блока заданий для проведения разминки подбирается наиболее подходящий комплекс упражнений подготовительной части. В одну тренировку включается не более 2-3 стандартных тренировочных заданий (1 - разминка; 1-2 - основная часть). Заключительная часть должна состоять, как правило, из медленного бега в течение 5-7 минут и подведения итогов учебно-тренировочного занятия.

Следует иметь в виду, что дозировка тех или иных упражнений рассчитана на юных спортсменов, тренировочный стаж и подготовленность которых соответствуют должным возрастным нормам для будущих атлетов высокого класса. Объем выполняемых упражнений для девочек и девушек (особенно в учебно-тренировочных группах третьего и четвертого годов обучения) должен быть уменьшен на 15-20% по сравнению с модельными параметрами.

Все основные тренировочные задания прошли соответствующую отработку на реальном контингенте занимающихся и показали свою эффективность.

Наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требований и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке. Руководствуясь принципами, тренер избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности. При этом следует учитывать выдвинутые в трудах Н.К. Крупской, А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинского положения о том, что педагогическая деятельность тогда отвечает принципам воспитания, когда она направлена на раскрытие способностей каждого ребенка.

Большой воспитательный заряд несет использование в учебно-тренировочном процессе школьников конкретных примеров из жизни замечательных людей. Призывая школьников на практике совершенствоваться всесторонне, не замыкаясь только на занятиях спортом, желательно, чтобы сами занимающиеся в присутствии всей группы рассказали о прекрасном знании иностранных языков, литературы, искусства, о большой любви к таким физическим упражнениям, как плавание, катание на коньках, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, туристические прогулки, о многолетней привязанности к шахматам. Такая многосторонность интересов возможна лишь при тесно спрессованном и рационально организованном рабочем дне.

В ситуациях соревновательной деятельности и тренировки, когда требуется

проявление воли и решительности, в доверительной обстановке тренером могут использоваться примеры, сравнения, аналогии из боевого прошлого нашей страны. Достоинны всяческого подражания воля и мужество легкоатлетов -членов сборной команды страны предвоенного периода. Александр Канаки, Павел Шорец, Дмитрий Иоселиани, Исай Папков, Иван Чебур-кин, Георгий и Серафим Знаменские, Моисей Иванович, Григорий Ермолаев, Леонид Митропольский, Али Исаев, Борис Бутенко - рассказ о боевом пути каждого из них поможет формированию у юных спортсменов высоких нравственных качеств. Пример спортивного трудолюбия, умения достигать поставленной цели, несмотря на большие трудности, связанные с ранениями, продемонстрировали после войны И. Папков, установивший в спортивной ходьбе два рекорда мира и восемь рекордов СССР, и А. Канаки, ставший рекордсменом СССР в метании молота.

Заметное воспитательное воздействие на юных легкоатлетов оказывает участие в соревнованиях памяти героев Великой Отечественной войны, посещение мест их захоронений или музеев с обязательным рассказом об их жизни и подвиге. Очень важное качество - умение говорить правдиво и справедливо поступать - должно формироваться у учащейся молодежи повсюду: в семье, школе, спортивной секции. Коллектив, в котором царит открытость и справедливость, располагает школьников к обсуждению многих событий, фактов, не имеющих прямого отношения к спортивной деятельности. В этих условиях, по мнению В. А. Су-хомлинского, беседы на моральные темы, разъяснение этических понятий, задушевные индивидуальные разговоры с учащимися - необходимейшее звено в правильном формировании нравственных качеств личности. И, наоборот, если система словесно-нравственных знаний не подкрепляется практическим опытом жизнедеятельности коллектива и отношений с товарищами, возникает ситуация отрыва от деятельности, формальное усвоение этической информации. Необходимо органичное единство нравственно воспитывающего слова и жизненных ситуаций коллектива, в которых практически формируется нравственный опыт школьника.

Положительный воспитательный эффект, эмоционально приподнятое настроение вносят в спортивную группу элементы деловых игр. Тренер поручает одному из занимающихся выполнять во время разминки свои функции, остальные обязаны ему подчиняться. Перед разминкой все договариваются играть свои роли максимально приближенно к действительности, так как на последующих тренировках каждый спортсмен группы так же побывает в роли тренера. Будучи увлечен игровой ролью, проводящий разминку проявляет активность, деловитость, творческие способности и зачастую раскрывается с совершенно незнакомой стороны. Обстановка таких игр наиболее благоприятна для формирования у школьников положительных форм поведения: дисциплинированности, трудолюбия, инициативности. Именно поэтому А.С. Макаренко использовал игры как один из самых действенных воспитательных методов. Центральной фигурой воспитательного процесса в спортивной группе является тренер. Какие же качества должен формировать у себя спортивный наставник, с тем чтобы обеспечить максимальную отдачу и в воспитательном, и в спортивном отношении? Основой подготовки должны быть глубокие знания теории и методики физического воспитания, педагогики, психологии, анатомии и физиологии, биохимии. Знания по этим дисциплинам необходимо постоянно накапливать и систематизировать, учиться трансформировать их общие закономерности в практику спортивной тренировки. И конечно же, нужно глубокое знание своей спортивной специализации - легкой атлетики - как предмета и как вида спорта. Будущий тренер должен быть патриотом своей страны, обладать активной жизненной позицией, соединять в себе слово и дело, убеждения и поступки.

Выдающимся тренерам присущ творческий поиск новых путей, средств, методов, большое трудолюбие. Они постоянно следят за новинками литературы в различных областях знаний, пытаются внедрить в процесс тренировки все новое,

передовое. Не ограничиваясь этим, такие специалисты постоянно экспериментируют. Успехи в работе тренера во многом определяются тем, насколько велик его авторитет среди воспитанников. Авторитет приобретается в процессе повседневной деятельности и зависит от многих факторов. Честность и справедливость в отношениях с учениками, коллегами, соперниками учеников, отсутствие привычки говорить «за глаза». Высокий уровень профессиональных знаний, доброжелательность, скромность и простота, способность относиться одинаково ко всем ученикам, исключая панибратство, педагогический такт, оптимизм и энтузиазм. Вот далеко не полный перечень качеств, на основе которых формируется авторитет тренера. Следует учесть, что авторитет приобретается со временем; молодые же тренеры иногда стараются завоевать его сразу, жесткими мерами.

Планируя воспитательную работу с юными спортсменами, желательно учитывать все, что проводится в этом плане в школе, семье, а также реакцию на нее со стороны каждого занимающегося в группе. Естественно, что дать рецепты воспитательных воздействий, пригодные для всех жизненных ситуаций, невозможно. Затрудняет проведение этой работы и лимит времени тренера ДЮСШ. Приведем ориентировочный план-график воспитательных мероприятий, который должен корректироваться с учетом года обучения в ДЮСШ, происходящих важнейших событий, возникающих конкретных случаев (табл. 24).

Ориентировочный план-график воспитательной работы

№п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Участие в торжественной церемонии приема новичков в ДЮСШ	Сентябрь
2.	Краткая информация под девизом: «Важнейшие политические события в стране и за рубежом»	Ежемесячно
3.	Краткий диспут на тему: «Изменилась ли политика в настоящее время по сравнению с 1960-1980 годами? Если да, то в чем?»	Октябрь
4.	Беседа на тему: «Твой любимый литературный герой»	Декабрь
5.	Беседа на тему: «Твой любимый спортсмен-легкоатлет»	Январь
6.	Диспут на тему: «Как бы поступил ты?» (обсуждаются ситуации, встречающиеся в повседневной жизни)	Февраль
7.	Выступление с отчетом по итогам учебы и спортивных выступлений на классном часе (в присутствии тренера и родителей)	1-2 раза в год (в конце четверти)
8.	Встреча с участниками Олимпийских игр или чемпионами по легкой атлетике	Март
9.	Культпоход в краеведческий музей	Апрель
10.	Встреча с участниками Великой Отечественной войны	Май
11.	Посещение мемориальных памятников	Июль

5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер. В деятельности тренера главное - работа с людьми. В ней обнаруживается ряд неразрывных взаимосвязанных направлений для создания психологической готовности спортсмена:

- 1) к продолжительному тренировочному процессу;
- 2) к соревнованиям вообще;
- 3) к конкретному соревнованию.

Все эти процессы весьма сложны и динамичны.

Психологическая подготовка юных легкоатлетов - одна из сторон учебно-воспитательного процесса в ДЮСШ. Конечной ее целью является формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена, определяющих успех спортивной тренировки и соревнования. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте. Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную (непосредственная подготовка к конкретному соревнованию).

В занятиях с юными спортсменами на первое место ставится общая психологическая подготовка. Основные задачи этого вида подготовки:

1. Развивать и совершенствовать у юных спортсменов психические функции и качества, необходимые для успешных занятий избранным видом спорта.
2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой.
3. Формировать у занимающихся интерес к занятиям легкой атлетикой, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера.
4. Вырабатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.
5. Формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера: а) влияние внешних воздействий, б) с тренером, в) родителями, г) с психологом и др. как в процессе воспитания, так и под влиянием самоорганизации и самомотивации, т. е. в процессе самовоспитания юного спортсмена.

Известно, что у школьников 11-15 лет существенно изменяются психические процессы. Происходит качественный сдвиг в развитии самосознания. Стремление к взрослости и самостоятельности, критическое отношение к окружающим, умение подчиняться нормам коллективной жизни определяют все другие особенности. У детей и подростков меняется поведение, направленность активности и т. д. Краткая характеристика подросткового периода дана в табл. 25.

Основным средством специализированного развития волевых качеств юных легкоатлетов является систематическое выполнение физических упражнений, требующих проявления специфических для данного вида спорта качеств.

Цель психологической подготовки - достижение оптимального приспособления спортсмена и его психики к физическим, эмоциональным и другим нагрузкам.

К принципам психологической подготовки относятся:

- идейность;
- моделирование;
- нарастание и видоизменение нагрузки;
- регулировка психических напряжений;
- индивидуальный подход.

С целью формирования личности спортсмена психическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевою. Причем эти части осуществляют в каждом тренировочном занятии путем сочетания методов обучения,

воспитания и организации.

Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня спортсмена. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе юных легкоатлетов.

В процессе занятий предоставляется возможность для воспитания дисциплины, коллективизма, товарищества, патриотизма, трудолюбия и других нравственных качеств.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств спортсмена, необходимых для победы над соперником, но прежде всего над самим собой.

В учебно-тренировочных занятиях основными методами моральной подготовки являются убеждение, разъяснение и наглядность, воспитание на примерах мировых рекордсменов, олимпийских чемпионов.

Основой моральной подготовки является чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена главным образом на преодоление возрастающих трудностей как на тренировке, так и на соревнованиях.

Далее несколько подробнее охарактеризуем этот подраздел.

Практической основой методики волевой подготовки служат следующие факторы:

1. Регулярная обязательная реализация тренировочной программы и соревновательных установок. Успех возможен лишь в том случае, если спортсмен четко осознает задачи избранного вида спорта (конкретно легкой атлетики), понимает, что достижение высокого спортивного результата невозможно без преодоления больших трудностей. Не менее важна вера в тренера, правильность избранной методики, реальность выполнения поставленных задач с учетом этапа спортивной подготовки.

2. Системное введение дополнительных трудностей. При этом применяются различные приемы. Так, к примеру, при проведении занятий в усложненных условиях учащиеся должны знать, что занятия состоятся при любой погоде. Лишь в случае сильного дождя или мороза они несколько изменяются по содержанию. Иногда тренировки можно проводить в присутствии зрителей, гостей или просто на фоне создаваемых шумов или музыки. Т. е. имеет смысл вводить сбивающие сенсорно-эмоциональные факторы, а также усложнение соревновательных воздействий и увеличение степени риска.

При выполнении упражнений нужно учить занимающихся концентрировать свое внимание, сосредотачиваться на предстоящем упражнении. Особенно полезны в этом отношении прыжки в длину и высоту с места, прыжки на возвышенность, бег с низкого старта. Эти упражнения способствуют концентрации внимания на одной задаче - мгновенно, с большим усилием оттолкнуться, быстро взять старт. Следует практиковать разнообразные прыжки через канавы, изгороди. Элемент риска в таких случаях вынуждает проделывать упражнения более энергично.

3. Использование соревнований и соревновательного метода. Здесь может использоваться ряд методических приемов, например, соревнования с установкой:

- а) на количественную сторону выполнения задания;
- б) на качественную сторону выполнения задания;
- в) соревнования в усложненных и непривычных условиях.

Во время соревнований тренеру не следует подсказывать юному спортсмену, так как подсказки нарушают сосредоточенность, отвлекают от анализа ситуации и мешают самостоятельно принимать решения. Тем более нельзя систематически применять советы-подсказки, которые тормозят личную инициативу спортсмена. Поэтому в тех случаях, когда спортсмену приходится выступать в отсутствие тренера, он иногда «теряется».

Подсказки тренера могут быть полезны лишь в определенных, критических ситуациях соревнования. В таких случаях тренер должен давать команды, направленные на мгновенное исправление ошибки или быструю мобилизацию всех сил. Так, бегуну могут быть даны такие команды: «работай руками», «терпи», «быстрее» и т.п. Необходимо,

чтобы юные легкоатлеты регулярно участвовали в различных соревнованиях (даже не в своем виде спорта) и систематически использовали соревновательный метод при организации тренировочных занятий.

4. Последовательное усиление функции самовоспитания. Оно основано на самосознании, осмыслении спортсменом сути своей деятельности. Л.П. Матвеев (1977) предлагает учитывать следующие компоненты:

- а) неотступное соблюдение общего режима жизни;
- б) самоубеждение и самопринуждение к выполнению тренировочной программы;
- в) саморегуляция эмоций, психического и общего состояния посредством аутогенных и других методов и приемов;
- г) постоянный самоконтроль.

На учебно-тренировочных занятиях полезно обучать спортсменов «самоприказывать». Приказ самому себе имеет такую же силу, как приказ тренера. Юных легкоатлет должен понимать, что на соревнованиях на него смотрят зрители, друзья по команде, ждут его решений и оценивают его действия. Судьба его команды в какой-то мере решается им. Известно, что на соревнованиях побеждает тот, кто умеет заставить себя в нужный момент мобилизовать все силы, дать себе «приказ» не отступать перед трудностями. Спортсмен должен быть терпеливым. Особенно это относится к бегунам. Поэтому полезно, чтобы при тренировках на выносливость «самоприказ» отдавался вслух: «добегу», «закончу дистанцию». При прыжках и метании большую роль в выполнении самоприказа играет предварительная настройка, т. е. умение собраться, сосредоточить внимание на предстоящем действии. Воспитывать волю нужно не только для того, чтобы выиграть, но и для того, чтобы стойко переносить поражения. В случае выигрыша спортсмен должен сохранять спокойствие и оставаться скромным, обычным. В случае поражения он также должен быть спокойным, мужественным, верить в свои силы. Особенно остро переживают неудачи подростки. Девушки могут заплакать, а юноши, наоборот, внешне стараются показать, что проигрыш им безразличен. Чаще всего они ссылаются на всякие случайности. Поэтому юных легкоатлетов необходимо учить трезво и спокойно оценивать свои результаты, а главное - делать правильные выводы. Тренер должен знать и помнить, что к числу главных средств и методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуации преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т. д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований. Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

В случае неудачи одобряющее слово преподавателя, сказанное умело и тактично, может ликвидировать у молодого спортсмена неприятный осадок.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния юных спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявлением силы, подвижности нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером зрительных, мышечно-двигательных представлений, возрастом, подготовленностью и др.).

Рассматривая вопросы, связанные с волевой подготовкой, важно указать юным спортсменам на то, что воля не развивается сама по себе, волю надо развивать и закалять с раннего детства, направленно формировать все волевые качества, особенно те, которые

определяют успех в избранном виде спорта, постоянно заниматься самовоспитанием воли. Необходимо подчеркнуть, что волевая подготовка тесно связана и во многом зависит от политического воспитания спортсмена.

7. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Педагогические средства восстановления.

Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах.

О правильном использовании педагогических средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов.

Этого можно достичь лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы.

Ускорению течения восстановительных процессов у легкоатлетов способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки. В микроцикле тренировки утомление у занимающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например: понедельник - развитие скоростных качеств, вторник - развитие скоростных качеств. Для повышения работоспособности спринтеров при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели.

Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном-трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием любых психологических, медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были.

Особое значение оптимальное построение тренировочного процесса с обеспечением восстановления естественным путем имеет в группах начальной подготовки. Здесь главными средствами тренировки должны быть специально подобранные подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам, скоростные упражнения, выполняемые в игровой или соревновательной форме.

В тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства большинством тренеров с целью восстановления успешно используются такие упражнения, как бег трусцой, ходьба, плавание.

Значительно реже применяются упражнения на расслабление. А ведь их выполнение не только ускоряет течение восстановительных процессов, но и помогает обучить спринтера произвольному управлению нервно-мышечной системой, повысить скорость расслабления мышц и избавиться от излишней напряженности во время бега, особенно на соревнованиях.

Только овладев этим искусством, можно рассчитывать на достижение вершин спортивного мастерства. Отметим, что в 1972 году из всех обследованных спринтеров высшего класса самую высокую скорость произвольного расслабления мышц имел В. Борзов.

Психологические средства восстановления

К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления применяются в учебно-тренировочных группах, и особенно в группах спортивного совершенствования. В группах начальной подготовки психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баро-массаж), спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого легкоатлета.

Охарактеризуем основные медико-биологические средства восстановления. Главным средством восстановления и повышения работоспособности спортсменов является питание.

Его значение трудно переоценить еще и потому, что период пребывания в ДЮСШ совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей, подростков, юношей. Между тем, как показывает практика, проблеме питания зачастую не уделяется должного внимания ни самими занимающимися, ни тренерами.

Питание выполняет в организме энергетическую и пластическую функции. Энергетическая функция питания заключается в том, что при окислении кислородом содержащихся в пище жиров и углеводов выделяется энергия, используемая для мышечной деятельности. Пластическая функция состоит в использовании поступающих с пищей белков для построения и восстановления мышц, сухожилий и других тканей, которые разрушаются в процессе работы. Особое значение продукты, содержащие белковые вещества, необходимые для пластических целей, имеют в период роста.

8. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки.

Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена. Содержание медико-биологического контроля имеет свои особенности в зависимости от специфики спортивной деятельности.

В скоростно-силовых видах спорта, в частности в беге на короткие дистанции, комплексный контроль предусматривает исследование морфофункциональных признаков, особенностей высшей нервной деятельности и уровня проявления личностных качеств, определение координационных способностей, физической и технической подготовленности спортсменов.

Врачебный контроль юных спортсменов осуществляется силами врачей общеобразовательных школ, ДЮСШ, СДЮШОР, училищ олимпийской подготовки и лечебно-профилактических учреждений в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

Главная особенность врачебного обследования юных спортсменов - комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособляемость к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

Существуют следующие виды медицинского обследования:

углубленное, этапное, текущее и оперативное.

Углубленное медицинское обследование юные спортсмены проходят 2 раза в год (в начале и в конце учебного года).

Этап начальной спортивной специализации в беге на короткие дистанции начинается в 12-13 лет. В этом возрасте чаще возникают переутомления и перенапряжения при несоответствии нагрузок возможностям спортсменов. Это определяет и тактику врачебного контроля на этапе начальной спортивной специализации. По-прежнему ведутся тщательные наблюдения за состоянием здоровья и за текущей заболеваемостью. Спортсмены 2 раза в год проходят диспансеризацию на базе врачебно-физкультурного диспансера.

При исследовании физического развития определяется биологический возраст, выявляется его соответствие паспортному возрасту и нормативам для возрастнo-половой группы данного географического района. Биологический возраст в большей степени определяет уровень физического развития, чем паспортный. С темпами полового созревания тесно связаны показатели физической подготовленности и работоспособности.

Для определения физической работоспособности в условиях кабинета используются различные модели физических нагрузок. Наиболее распространено определение работоспособности по тесту PWC170.

Заключение по результатам углубленного обследования составляется с учетом всех использованных методов. При этом возраст является основополагающим фактором при анализе и оценке многообразного комплекса анатомо-физиологических показателей. Полученные данные суммируются и обобщаются.

Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, биологический возраст и его соответствие паспортному, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

Этапное обследование проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Кроме обследования в лабораторных условиях исследования ведутся в процессе тренировки.

При этом ставится задача оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок. Дополнительные осмотры юных бегунов на короткие дистанции приурочиваются к концу мезоцикла. Они обязательно включают функциональные пробы сердечно-сосудистой системы и инструментальные методы исследования.

В этапном врачебном обследовании большое значение придается определению динамики специальной тренированности. Особенно это относится к этапу углубленной тренировки в избранном виде спорта. Динамические наблюдения проводятся в одинаковых условиях. Этому требованию удовлетворяет методика повторных нагрузок. При их использовании соблюдается ряд методических требований: нагрузки должны быть специфичными для данного вида спорта; каждая из повторных нагрузок выполняется с максимальной интенсивностью, а между нагрузками регистрируются медико-биологические показатели; точно учитывается интенсивность и продолжительность выполнения нагрузки (секунды, метры, баллы и т. д.); сопоставляются педагогические критерии и медико-биологические показатели. Повторные нагрузки для определения специальной тренированности сохраняются идентичными на различных этапах годичного цикла.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану, либо после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель - выявить, как спортсмен переносит максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т. д.). Методы исследования зависят от возможностей медицинских работников и наличия аппаратуры. Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, проверку адаптации к дополнительной нагрузке.

На этапе начальной спортивной специализации текущий контроль осуществляется простыми методами для охвата наибольшего количества занимающихся. В этом случае врач проводит на занятиях наблюдения за внешним видом учащихся, который дает представление о степени утомления, проводит хронометраж занятий, изучает физиологическую кривую тренировки, при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами, используя при этом легкодоступные, необременительные методы исследования. Врач и тренер совместно анализируют тренировочные нагрузки и находят их оптимальную дозировку. До и после занятий исследуется частота сердечных сокращений, артериальное давление, жизненная емкость легких, динамометрия.

На этапе углубленной тренировки в избранном виде спорта особое значение приобретает оценка воздействия тренировочных нагрузок на юных спортсменов методом повторных нагрузок, а также изучение динамики специальной тренированности. Необходимо вести строгое наблюдение за процессом восстановления после больших и максимальных тренировочных и специфических соревновательных нагрузок.

Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физическом развитии, биологическом возрасте, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

Оценка состояния здоровья.

К занятиям спортом допускаются лишь дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а также имеющие незначительные, чаще функциональные, отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

Оценка физического развития проводится с учетом полового созревания, так как биологический возраст в большей степени определяет показатели физической

подготовленности и работоспособности, а также темпы их развития.

При оценке функционального состояния прежде всего анализируют данные, полученные в состоянии покоя, по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериальное давление, электрокардиограмма и др.) или к должным величинам (жизненная емкость легких, максимальная вентиляция легких и др.).

При оценке функциональной подготовленности ориентируются на показатели работоспособности в тестирующих нагрузках. В практике врачебного контроля юных спортсменов количественное определение физической работоспособности при пульсе 170 уд./мин проводится почти на всех этапах многолетней подготовки.

Определение специальной тренированности. Динамика специальной тренированности изучается методом повторных нагрузок. Оценка дается с учетом результатов проделанной работы и степени сдвигов в функциональных показателях. По изменению биохимических показателей можно судить о направленности тренировочных занятий и тем самым управлять тренировочным процессом.

Результаты обследования спортсменов заносятся в протоколы, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки. В заключении указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки, дается оценка уровня функциональных возможностей, вносятся коррекция в планы тренировок. В заключение следует отметить, что наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволит своевременно вносить коррекцию в процесс тренировки бегунов на короткие дистанции, что будет способствовать повышению качества учебно-тренировочного процесса.

9. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Привитие инструкторских и судейских навыков желательно начинать с первого года обучения в учебно-тренировочных группах, используя для этого практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве с теоретической подготовкой (см. раздел «Теоретическая подготовка»).

На первом году обучения в учебно-тренировочных группах занимающиеся должны уметь построить группу, отдать рапорт преподавателю, знать и уметь выполнять специальные беговые упражнения, знать места расположения в манеже или на стадионе отметок для пробегания отрезков 30, 40, 50, 60, 80, 90, 100, 120, 150 м и т. д., соблюдать порядок движения на дорожках, технику безопасности в секторах для толкания ядра и прыжков. На каждое занятие назначается дежурный по группе, в обязанности которого входит подготовка мест занятий, получение и проверка необходимого инвентаря, оборудование и сдача его после окончания занятия.

На втором году обучения у занимающихся должно быть сформировано в общих чертах представление о технике низкого старта и бега по дистанции. Тренеру следует постоянно побуждать юных спринтеров к самоанализу движений во время любых беговых нагрузок, оценке техники выполнения упражнений товарищами по группе. В группе постепенно необходимо создавать такую обстановку, при которой выявлять и исправлять ошибки в специальных, прыжковых упражнениях, упражнениях со штангой, ядром, барьерном и гладком беге будут не только тренер, но и сами занимающиеся. В ходе тренировочных занятий, давая старты и отмашку при беге с хода друг другу, спортсмены приобретают навыки, необходимые старту и судье на финише.

На третьем году обучения в учебно-тренировочных группах занимающиеся должны периодически привлекаться тренером в качестве помощников при проведении разминки и основной части тренировки со спортсменами более младших возрастов. Определенная

помощь тренеру ими может быть оказана и при проведении тестирования новичков во время отбора в группы начальной подготовки. По ходу тренировочных занятий, на семинарах, по итогам участия в соревнованиях спортсмены продолжают изучение правил соревнований по легкой атлетике. Большое значение для формирования инструкторских и судейских навыков в этот период имеет участие в организации и проведении соревнований школьников в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, помощника стартера и пр.

На четвертом году обучения в учебно-тренировочных группах спортсмены должны уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику бега и некоторых других видов легкой атлетики, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру в работе с младшими возрастными группами. Они обязаны знать правила соревнований по бегу, функции стартера, судьи на финише и судьи-секундометриста, уметь вести протокол соревнований, составлять четвертьфинальные, полуфинальные и финальные забеги. В этих функциях учащимся необходимо набираться опыта судейства на соревнованиях школьников района и города ДЮСШ.

Учащиеся групп спортивного совершенствования 1-3-го годов обучения являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группах начальной подготовки или в учебно-тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче.

Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, при каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Отметим, что наблюдения за проведением занятий учащимися групп спортивного совершенствования позволяют тренеру выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогическом или физкультурном вузе.

Спортсмены групп спортивного совершенствования должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике и, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, на третьем году обучения выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.