



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
ЭНГЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»



«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МАОУ ДОД «ДЮСШ»

А. П. Бакурский

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Возраст детей – с 7 до 18 лет

Авторы программы:
Тренерский совет отделения
легкой атлетики

г.Энгельс

2015 г.

Пояснительная записка

Учебная программа по лёгкой атлетике для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР), школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) составлена на основе действующей учебной программы, нормативных документов Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, обобщения передового опыта работы тренеров с юными легкоатлетами и других научных исследований.

В программе нашли отражение построение учебно-тренировочного процесса в группах спортивного оздоровления, основные задачи на различных этапах годичного цикла тренировки, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах, ранжирование соревнований по значимости и их календарный план. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств, методов контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Основная цель многолетней подготовки юных спортсменов в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ — воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств, активных строителей и защитников нашей Родины.

В процессе многолетней спортивной подготовки должны решаться следующие задачи:

- 1) гармоничное физическое развитие юных спортсменов
- 2) разносторонняя подготовка, укрепление здоровья;
- 3) Развитие физических качеств.
- 4) Формирование положительного отношения к спортивной деятельности и умению трудиться.
- 5) Обучение взаимоотношениям в коллективе со сверстниками и с другими участниками образовательного процесса.
- 6) изучение теоретических основ анатомии, физиологии, социологии, биомеханики, биохимии, лечебной физической культуры.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Направленность образовательной программы — заключается в создании условий для работы и решении возникающих проблем на данном этапе.

При работе с детьми, пришедшими заниматься контактными ударными единоборствами в образовательное учреждение выявлены необходимые условия, которые необходимо создать и возможные проблемы, которые необходимо устранить для выполнения задач воспитания, обучения и развития. Рассмотрим основные из них:

Условия

- Педагогическая компетентность тренера-преподавателя;
- Наличие материально-технической базы;
- Создание родительских и попечительских советов.

Проблемы, влияющие на проведение образовательного процесса.

1. Установление контакта с каждым родителем для получения подробной информации о ребёнке.
2. Отсутствие у детей знаний о правильном поведении на тренировке или занятии.
3. Небольшой объём знаний в области физической культуры.

4. В большинстве случаев слабое физическое развитие.
5. Отсутствие привычки трудиться.
6. Низкий уровень двигательной активности.
7. Ослабленное здоровье.
8. Возможные вредные привычки. Возможное употребление наркотиков, алкоголя и табака.
9. Антисоциальные ценности в группах общения этих подростков.
10. Отсутствие положительного примера и влияния в семьях. Во многих семьях конфликтные ситуации или другие социальные проблемы.
11. Отсутствие положительного опыта занятий физкультурной или спортивной деятельности.
12. Воспитание в группах, где определяющим качеством лидера являлась СИЛА.
13. Отсутствие, каких либо целей в жизни.
14. Отсутствие общественно полезных авторитетов.
15. Отсутствие денег для нормального существования. Нет денег для нормального питания, проезда, соответствующей одежды по сезону.
16. Низкий уровень развития психологических качеств.
17. Отсутствие должного интереса к занятиям, непонимание и нежелание укреплять свое здоровье.
18. Отсутствие элементарных теоретических знаний по анатомии, гигиене, здоровому образу жизни.
19. Низкий уровень основных учебных умений. Отсюда боязнь быть непонятыми или осмеянными товарищами.
20. Слабо развито или деформировано умение самовыражаться, строить отношения с окружающими людьми.
21. Стереотип мышления о будущих занятиях лёгкой атлетикой не соответствует действительности.
22. Ограниченный ресурс двигательной активности занимающихся.
23. Сравнение отношения спортивного коллектива к индивидууму и отношения семьи к индивидууму.

Самым действенным фактором образования были и остаются отношения и действия тренера-преподавателя, который определяет собой ту или иную степень успешности образования.

Все образовательные процессы носят двусторонний характер: каждому действию педагога соответствует определённая деятельность учеников. Учителя специально организуют познавательную работу учащихся в соответствии со своими действиями. Деятельность учителя по организации творческой активности учеников имеет решающее значение и не может быть отменена или заменена каким-либо другим процессом. Образовательный процесс невозможен также без поддержания учителем интереса, любопытства, любознательности и положительного эмоционального настроения учеников. Устойчивый интерес учеников побуждает их к дальнейшей мыслительной деятельности и реалистической самооценке достижений лучше и с большей пользой, чем мотивы экзаменационного успеха и внешних поощрений.

Каждый элемент образовательного процесса сопровождается оценкой его результатов, для дальнейшего анализа, поощрения, наказания и коррекции. На каждом из этапов освоения программы важна оценочная реакция учителя в процессе обучения, оценка действий и творческих заданий, экзамены создают предпосылку для дальнейшего хода успешного образования. Но при этом существенно учитывать те моральные и физические усилия со стороны занимающегося.

В процессе образования постоянно осуществляется эмоциональное развитие учащихся. Всё содержание образования наполнено познавательно-теоретическими, эстетическими, социальными, экономическими, политическими, гедонистическими, религиозными ценностями и отношениями. Их структура изменяется под влиянием образования. Во-первых, учащиеся усваивают критерии и пути выбора эмоционально приемлемых для себя ситуаций и проблем. Во-вторых, в диапазон этого выбора включаются всё более отдалённые от конкретных и сугубо личных для учеников ситуации и проблемы. В-третьих, по мере развития учащихся их эмоции становятся всё менее связанными с физической активностью, менее непосредственными и экспрессивными.

Предвидение целей и мотивов учеников лежит в фундаменте образовательного процесса. Он не может начаться до осознания учителем характера и уровня способностей и имеющихся достижений детей, их сильных и слабых сторон, среды их общения и семейной обстановки, интересов и вкусов.

Новизна программы заключается в полном регламенте часов для развития физических качеств у ослабленных детей. Отсутствие аналогичных программ по виду спорта лёгкая атлетика. В программе введены схемы учёта физического развития детей, проведение ежемесячного мониторинга физического развития и состояния здоровья. Организация соревнований по общей физической подготовке. Предусмотрен раздел подводящих упражнений направленного воздействия на связки, мышцы и сухожилия.

Впервые определено содержание образования на этапе СОГ.

Педагогическая целесообразность заключается в дополнительном охвате детей, которые по своему физическому развитию не могут попасть в спортивные основные группы. На данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных спортсменов. Именно с этими характеристиками учеников соотнобразуются ближайшие и отдалённые цели образовательного акта и всего учебного курса содержание образования в программе. Диагностика возможностей и способностей учащихся предшествует образовательному процессу и осуществляется на всём его протяжении.

Учебная программа рассчитана на однолетний период обучения в спортивной школе.

С учетом «Положения о ДЮСШ и СДЮШОР» (1987) и Нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ (1995), в учебную программу внесены изменения в разделы: учебный план, план-схема годового цикла, распределение программного материала в макроцикле года обучения.

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

Организационно-методические указания

Подготовка юных лёгкоатлетов ставит перед тренером сложные задачи. Многолетний спортивный опыт свидетельствует о том, что очень сложно на ранних этапах выявить способности и анатомические особенности. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах. Организация и введение в спортивной школе СОГ помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы которые восполняют ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков. Дети не

прошедшие тестирование в спортивные группы начальной подготовки, но имеющие допуск медицинского учреждения зачисляются в СОГ.

Доказано, что среди физических качеств скоростные труднее всего поддаются развитию. Узкий круг применяемых специальных упражнений приводит сначала к быстрому росту спортивных результатов, а затем к стабилизации возможностей спортсмена.

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

Основные задачи для спортсменов, занимающихся в спортивно оздоровительных группах:

- укрепления здоровья и всестороннее физическое развитие;
- совершенствование техники избранного вида спорта;
- постепенное и неуклонное увеличение тренировочных нагрузок;
- повышение внутренней мотивации к спортивной специализации;
- воспитание специальных двигательных и координационных качеств;
- возрастание объема средств локального взаимодействия на мышечные группы, работа которых является решающей в избранном виде спорта;
- развитие физических качеств;
- 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.

При построении спортивной тренировки следует руководствоваться принципами:

- целевой направленности по отношению к спортивной деятельности;
- 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 других этапах спортивной тренировки.

Тренировочный процесс в СОГ должен рассматриваться как целостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию координационных качеств, начал 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 спортивных достижений 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.

Исходя из теории критического периода результатов исследований, можно выделить возрастные этапы, сформулировать конкретные задачи и определить средства и методы для совершенствования двигательных качеств юных спортсменов.

Представленный материал дает основание утверждать, что по мере развития организма юных спортсменов двигательные способности дифференцируются, различные их проявления становятся менее взаимосвязанными. Оценка количественной взаимосвязи спортивного результата в изучаемом виде спорта (легкой атлетике) и параметров, отражающих специальную физическую подготовленность, показала, что основное значение в достижении высокого спортивного результата имеют показатели, характеризующие скоростные, скоростно-силовые способности и скоростную выносливость. Все это подтверждает наше высказывание о значении лимитирующих факторов, определяющих спортивный результат в избранном виде легкой атлетики.

В результате проведенных исследований установлено, что скоростно- силовые упражнения, применяемые на этапе начальных занятий спортом, оказывают более разностороннее и эффективное воздействие не только на воспитание основных физических качеств, но и на развитие различных функций юных спортсменов.

Известно, что спортивное мастерство в значительной мере зависит от силы мышечных групп. Однако мы убедились, что в изменении силовых показателей у подростков 14-16 лет существенное значение имеет направленность спортивной подготовки.

Наибольший темп изменений максимальной силы был обнаружен в возрасте 14-15 лет. Поэтому в процессе воспитания силы у подростков необходимо учитывать особенности этого возраста. Особое внимание следует обращать на развитие силы отстающих мышечных групп.

Результаты проведенных исследований показали, что скоростно-силовые упражнения оказывают разностороннее и эффективное влияние не только на воспитание скоростных способностей спринтеров, но и положительно влияют на развитие других физических качеств, необходимых для дальнейшего совершенствования в скоростно-силовых видах спорта циклического характера.

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 (В.П.Филин, 1987).

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.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Рассмотрим общую характеристику физических качеств. Физические качества состоят из двигательных и координационных. К физическим качествам относятся: сила, быстрота, гибкость, выносливость. К координационным качествам относятся: равновесие, точность. Меткость, амплитуда движения в суставах, пластичность, ритмичность.

Проявление физических качеств в двигательной деятельности человека. В повседневной жизни, на производстве и практически во всех видах спорта важной предпосылкой эффективной деятельности являются физические возможности человека. Физическая подготовка – это методически грамотно организованный процесс двигательной деятельности человека для оптимального развития его физических качеств.

Термин «качество» отображает двигательные возможности человека и предполагает наличие в качестве задатков, которыми люди недовольны от природы, к их проявлению в двигательной деятельности. Исходя из этого, можно дать следующее определение физических качеств.

Физические качества - это развитые в процессе воспитания и целенаправленной подготовки двигательные задатки человека, которые оправляют возможность и успешность выполнения им определенной двигательной деятельности.

Например, для преодоления большого внешнего сопротивления нужна, прежде всего, соответствующая мышечная сила; для преодоления короткого расстояния за возможно меньший отрезок времени – быстрота; для продолжительного и эффективного выполнения какой-то физической работы – выносливость; для выполнения движений с большой амплитудой необходима гибкость; для рациональной перестройки двигательной деятельности в соответствии с изменением условий окружающей среды, в которой она проходит, необходима ловкость, а для сохранения рационального положения тела нужна координация. Многочисленные данные спортивно-педагогических и медико-биологических наук позволяют сегодня разрабатывать эффективную методику развития физических качеств с учетом половых и возрастных особенностей людей. Знание психологических, физиологических и биохимических предпосылок дифференцированно и комплексного проявления физических качеств – важная составная часть профессиональной подготовки специалиста по физической культуре, что дает возможность методически грамотно определять педагогические задачи обоснованно подбирать физические упражнения, рационально регулировать нагрузку и отдых в процессе занятий.

«Перенос» физических качеств. В теории физического воспитания и спорта, медико-биологической литературе и спортивно-педагогической практике сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость рассматриваются, преимущественно, как отдельные двигательные качества. И это в значительной мере оправданно как с точки зрения изучения физических качеств человека, так и точки зрения целенаправленного их развития в занятиях физическими упражнениями. Вместе с тем есть достаточно оснований утверждать, что между физическими качествами существует сложная диалектическая взаимосвязь, которая изменяется в зависимости от возраста и уровня физической подготовленности человека.

В спортивной литературе явление взаимосвязи между физическими качествами принято называть «переносом»

Первый состоит в положительном и ли отрицательном взаимодействии отдельных физических качеств между собою. Так, на начальных этапах тренировки возрастание максимальной силы положительно влияет на проявление скорости в циклических движениях.

При развитии гибкости увеличивается не только подвижность в суставах, но и сила мышц, которые поддаются растягиванию.

Развитие общей выносливости (в определенных границах) ведет к повышению специальной выносливости, которая. В свою очередь, оказывает содействие увеличению силы мышц.

Второй вид переноса состоит в том, что определённое физическое качество, которое развито с помощью одних упражнений, переносится (положительно сказывается) на выполнение других физических упражнений, производственных и бытовых действий. Например, сила, которая развита с помощью упражнений с отягощением, может способствовать улучшению результатов в толкании ядра или в работе или в работе грузчика; выносливость, которая развита в беге, будет оказывать содействие улучшению результатов в лыжных гонках и т.п.

Третий вид переноса – перекрестный. Установлено, что выносливость тренированной ноги почти на 45% переносятся на нетренированную. При продолжительной тренировке одной (правой или левой) стороны тела наблюдается увеличение силы мышц симметричной нетренированной стороны. Но с возрастанием тренированности и увеличением продолжительности занятий эффект переноса снижается.

В онтогенезе человека наиболее тесная положительная взаимосвязь между физическими качествами приходится на детский и подростковый возраст. По достижении половой зрелости она уменьшается, а с полным биологическим развитием может приобретать отрицательный характер. Характер взаимосвязи между физическими качествами зависит также от уровня физической подготовленности.

Чем ниже уровень развития физических качеств, тем теснее положительная взаимосвязь между ними, и наоборот, чем выше уровень развития физических качеств, тем слабее положительные взаимосвязи и более возможно возникновение отрицательного переноса.

Вместе с тем совершенно очевидно, что прямой зависимости между общим уровнем развития физических качеств и результативностью в специфических видах двигательной деятельности не существует. Именно этим обосновывается система специальной физической подготовки в спорте и профессионально-прикладном физическом воспитании.

Характеристика понятия «методика». Относительно развития двигательных качеств, понятие «методика» означает рациональное применение соответствующих физических упражнений и адекватных методов их выполнения с целью эффективного решения конкретной педагогической задачи в отдельном занятии и системе смежных занятий. Методика развития соответствующего физического качества должна предусматривать по возможности точные указания относительно выполнения в определенной последовательности системы основных операций, которые способствуют положительному решению поставленной задачи.

Принципиальная схема построения алгоритма методики развития физических качеств должна включать ряд операций:

1. Постановка педагогической задачи. На основе анализа состояния физической подготовленности конкретного человека, или группы людей следует определить, какое именно физическое качество и до какого уровня необходимо развивать.

Гибкость- развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями.

Быстрота – развитие быстроты двигательных реакций и частоты движений, адаптация нервно-мышечного аппарата, развитие межмышечной координации.

Ловкость – интенсивное развитие двигательного, зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов.

Сила – развитие максимальной, взрывной и скоростной силы без отягощений.

Выносливость – развитие общей выносливости.

2. Отбор наиболее эффективных физических упражнений для решения поставленной педагогической задачи в работе с конкретным контингентом людей.

Гибкость – можно выделить три разновидности упражнений:

- Силовые упражнения.
- Упражнения на расслабление мышц.
- Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Быстрота – общим требованием относительно упражнений по развитию быстроты является их выполнение с околопредельной и предельно скоростью. Поэтому эти упражнения должны быть относительно простыми по координации работы нервно-мышечного аппарата. Необходимо уделять внимание совершенствованию координации работы мышц на умеренных и субмаксимальных скоростях. Это необходимо для того, чтобы занимающиеся сосредоточили свое внимание не на способе (технике) их выполнения, а на интенсивности движений. Временные параметры мышечной работы составляют от 3 до 30 секунд.

Ловкость – акробатические, гимнастические упражнения, спортивные, подвижные игры.

Сила - упражнения с отягощением массой собственного тела, прыжковые упражнения, упражнения в преодолении сопротивления партнера или дополнительного сопротивления.

Выносливость – упражнения циклического характера (ходьба, бег, плавание, лыжи, велосипед, тренажеры). Упражнения ациклического характера (спортивные, подвижные игры).

3. Отбор адекватных методов выполнения упражнения.

Гибкость – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный.

Быстрота - соревновательный, игровой метод.

Ловкость – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный и игровой метод.

Сила – интервальный и комбинированный.

Выносливость – повторный, переменный, равномерный, интервальный, игровой и соревновательный.

4. Определение места упражнений в отдельном занятии.

Подбор упражнений для тренировки строится на специальном тренировочном эффекте нагрузки. Сначала упражнения яркого силового характера, затем скоростно-силового, скоростные в режиме субмаксимальной мощности, и в конце аэробные движения не менее 10-12 минут.

Гибкость – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки и в конце занятия для расслабления.

Быстрота – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки.

Ловкость – начало и конец занятия.

Сила – начало занятия.

Выносливость – целое занятие или в конце тренировки.

4.1. В системе смежных занятий в соответствии с закономерностями переноса физических качеств.

Гибкость - ежедневно в течение семи недель развития двигательного качества.

Быстрота – две недели работы, одна неделя отдыха.

Ловкость- постоянно.

Сила – раз в четыре дня.

Выносливость – два раза в неделю.

5. Определение продолжительности периода развития определенного физического качества, необходимого количества тренировочных занятий.

Гибкость- октябрь- ноябрь, апрель-май. Занятия проводятся непрерывно в течение 42-49 дней в каждом периоде. После периода две недели отдыха. Время на одном занятии 30-50 мин.

Быстрота - наиболее благоприятное время, апрель-июль. Занятия проводятся в течение 21-23 дней в каждом периоде. После периода развития быстроты неделя отдыха.

Ловкость- на протяжении всего тренировочного периода.

Сила- раз в неделю. При проведении тренировочных сборов направленного характера ежедневно в течение 14-20 дней.

Выносливость - раз в неделю специализированная тренировка. При проведении тренировочных сборов направленного характера ежедневно.

6. Определение общей величины тренировочных нагрузок и их динамика в соответствии с закономерностями адаптации к тренировочным воздействиям.

Важнейший фактор адаптационных процессов – адекватность адаптации.

Адекватные внешнему воздействию изменения происходят только в тех случаях, когда сила этих возмущающих воздействий не превышает границ физиологических возможностей регулирующих и обслуживающих систем организма.

Программа состоит из трех частей:

Введения, где описана актуальность программы, новизна и отличия от других существующих. Поставлены примерные педагогические задачи для развития общих и специальных физических качеств. Определены условия образовательного процесса на разных этапах спортивной тренировки. Подробно обозначен ряд проблем и проблемных ситуаций, которые негативно влияют на образовательный процесс.

Нормативной части, которая включает в себя тематические учебные планы на текущий год занятий, промерные годовые планы распределения часов. Величина теоретических и физических почасовых нагрузок, определена почасовым планом рабочей нагрузки в учебном году. Подробно описаны схемы проведения мониторинга в СОГ. Указаны переводные и контрольные нормативы.

Методическая часть программы включает особенности усвоения учебного материала с учетом возраста и индивидуальных особенностей занимающихся. Методические рекомендации позволят сохранить процент занимающихся в группах различного уровня образования в МАОУ ДОД «ДЮСШ».

Нормативная часть

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) разрабатывается на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ (табл. 1-11).

Этап спортивного оздоровления формируется на внеконкурсной основе из здоровых учащихся, прошедших медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере. Рекомендуется регулярное ежемесячное проведение мониторинга развития занимающихся по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения после этого этапа осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

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 кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
СО	До 1 года	6 лет	от 15 человек	6	Выполнение нормативов ОФП

*Указывается только минимальный возраст зачисления в спортивную школу

*ГЗ формируется из всех желающих. Время работы на усмотрение тренера-преподавателя

Таблица №2 Соотношение средств физической подготовки и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

время освоения этапа	Этапы подготовки	Средства подготовки		
		Общая физическая	Специальная физическая	Технико-тактическая
До 1 года	СОГ	85%	5%	10%

Таблица № 3 Тематический учебный план подготовки на год.

Группа	Теория	ОФП	СФП	Контрольные нормативы, соревнования	СТТМ ШК	СПУ	Судейская практика	Всего часов за год
СО	17	150	30	20	75	20		312

*количество часов в группе может незначительно изменяться, в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, целей, задач и условий тренировочного процесса.

*общее количество часов содержания образования на каждом конкретном этапе подготовки определяется положением МАОУ ДОД «ДЮСШ».

Таблица № 4 Тематический учебный план подготовки на год СОГ

№ п/п	ВИД ПОДГОТОВКИ	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего за год
1.	Теория	3	3	2		3	2	1	3	1	2			17
2.ОФП														
2.1	Гибкость	6	4	3	3	1	2	3	3	3	2	4	6	40
2.2	Ловкость	6	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	6	40
2.3	Быстрота	5	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	30
2.4	Сила	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	3	20
2.5	Выносливость	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	3	4	20
	Итого ОФП	19	13	10	12	9	10	11	12	11	9	12	21	150
3.	СФП		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
4.	Техника	4	6	7	6	7	6	7	7	7	8	8	2	75
5.	Спец. подг. упр.		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		20
6.	Контрольные нормативы соревнования	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		20
	Практические занятия	23	23	24	26	23	24	25	26	25	24	26	26	295
	ВСЕГО	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

*Примечание: октябрь, январь, апрель –увеличение количества часов за счет каникул.

*Примечание: спец. Подготовительные упражнения предусматривают упражнения на укрепление суставов, связок, мышц и сухожилий.

*июль –август -летний спортивно-оздоровительный лагерь 21 день.

*Контрольно-переводные нормативы предусматривают ежемесячный мониторинг общего физического развития.

Таблица № 5 Примерный годовой план-график распределения учебных часов СОГ

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Теория													
Физическая культура и спорт	1				1								2
Оборудование, инвентарь и уход за ним	1				1								2
Краткий обзор развития и истории л/а в России и за рубежом		1	1										2
Гигиена, питание и режим дня спортсмена		0.5				1				1			2.5
Краткие сведения о строении и функций организма человека.		0.5	1			1			1				3.5
Морально-волевая, интеллектуальная подготовка					1		1			1			3
Правила поведения в спортивном зале	1	1											2
ИТОГО часов:	3	3	2		3	2	1		1	2			17
Практические занятия													
ОФП	19	13	10	12	9	10	11	12	11	9	12	21	150
СФП			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
Изучение, совершенствование техники	4	6	7	6	7	6	7	7	7	8	8	2	75
Специальные подготовительные упражнения		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		20
Участие в соревнованиях	календарный план мероприятий. Соревнования по ОФП												
Контрольные нормативы	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		20
ИТОГО часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	295
ВСЕГО часов	4	6	7	6	7	6	7	7	7	8	8	2	312

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.

Учебный план

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно мониторинга в СОГ. Указаны переводные и контрольные нормативы.

Методическая часть программы включает особенности усвоения учебного материала с учётом возраста и индивидуальных особенностей занимающихся. Методические рекомендации позволят сохранить процент занимающихся в группах различного уровня МАОУ ДОД «ДЮСШ» важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- 1) Ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели.

- 2) Увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- 3) Учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма спортсмена
- 4) Учет психологических особенностей каждого занимающегося
- 5) Учет социально-бытовых условий организации образовательного процесса в спортивно-оздоровительных группах МАОУ ДОД «ДЮСШ».

Годичный цикл подготовки юных легкоатлетов в СОГ состоит из одного макроцикла, продолжительностью 52 недели. Макроцикл состоит из пяти мезоциклов, каждый из которых включает в себя:

1 мезоцикл – адапционный. Продолжительностью 10 недель. Первый мезоцикл состоит из двух микроциклов.

2 мезоцикл- подготовительный. Продолжительностью 9 недель. Второй мезоцикл состоит из трех микроциклов.

3 мезоцикл – переходный . Продолжительностью 12 недель. Третий мезоцикл состоит из четырех микроциклов.

4 мезоцикл – основной. Продолжительностью 9 недель. Четвертый мезоцикл состоит из двух микроциклов.

5 мезоцикл – базовый. Продолжительностью 12 недель. Пятый мезоцикл состоит из четырех микроциклов.

Таблица № 7 Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных и координационных качеств.

Морфофункциональные показатели, физические качества		Возраст, лет														
		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
1.	Рост							+	+	+	+	+	+	+		
2.	Мышечная масса							+	+	+	+	+	+	+		
3.	Быстрота					+	+	+	+	+	+	+	+	+		
4.	Скоростно-силовые качества							+	+	+	+	+	+	+		
5.	Сила								+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Статическая сила										+	+	+	+	+	+
7.	Скоростная сила									+	+	+	+	+	+	+
8.	Динамическая сила										+	+	+	+	+	+
9.	Выносливость (аэробные возможности)				+	+	+						+	+	+	+
10.	Анаэробные возможности						+	+	+				+	+	+	+
11.	Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12.	Координационные способности			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13.	Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14.	Точность	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Указан минимальный возраст зачисления в МАОУ ДОД «ДЮСШ». Возраст зачисления в группы соответствует уставу школы. Разница в возрасте в группы не должна превышать два года , за исключением случаев выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов.

Для достижения специальной работоспособности к будущим соревновательным нагрузкам в течении года целесообразна следующая периодизация годового цикла тренировки.

Примерная схема микроцикла отображена в таблице № 8

Планирование микроцикла строиться на основе знаний теории и методики физической культуры и спорта. Согласно распорядку проведения занятий и графику часов микроцикл в СОГ состоит из трех занятий в неделю. Во время каникул неплохо использовать возможность уплотнения графика тренировок за счет увеличения количества часов и числа тренировочных занятий. Особенно в соревновательный период. Увеличивается интенсивность выполнения упражнений, уменьшается объем тренировочной работы. Тренировки могут проводиться по 45 минут и меньше.

В летнее время большой эффект дает спортивно-оздоровительный лагерь, с выездом за город

Таблица № 8

№	содержание	понедельник	среда	пятница
1.	подвижные игры	*		
2.	спортивные игры			*
3.	общая физическая подготовка	*	*	*
4.	бег	*		
5.	метания			
6.	прыжки	*		
7.	упражнения на гибкость	*		
8.	развитие ловкости	*	*	*
9.	гимнастика	*	*	*
10.	специальная физическая подготовка			*
11.	теоретические сведения			
12.	восстановительные мероприятия			
13.	лыжи			
14.	плавание			
15.	спортивный праздник			
16.	соревнование			

ПЛАН-схема годичного цикла

Рациональная подготовка легкоатлетов строится с учетом:

- 1) традиционной периодизации подготовки легкоатлетов;
- 2) правильной постановки очередных тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и 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.

Общеподготовительный этап решает следующие задачи:

- 1) повышение уровня ОФП;
- 2) развитие общей и специальной выносливости;
- 3) развитие силовых, скоростно-силовых качеств.

Специально-подготовительный этап направлен на:

- развитие скоростных качеств, гибкости;
- развитие специальной выносливости.

Круглогодичность тренировки во всех видах спорта — одно из определяющих условий эффективности подготовки спортсменов.

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. В каждом году тренировки она претерпевает закономерные изменения, зависящие не только от биологических свойств организма человека, но и от условий внешней среды.

Для достижения наилучших спортивных результатов необходимо приспособлять организм атлета, его способности и возможности к определенным условиям

внешней среды. Главным условием являются сроки соревнований — спортивный календарь. Именно к ним должен готовиться спортсмен, проводя тренировку на

протяжении многих месяцев и стремясь достичь высшей спортивной формы в заранее известный день (дни) главного состязания и поддерживать ее на протяжении определенного времени.

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).

В спортивной практике прослеживается тенденция к проведению обследований по схеме мониторинга (см таблицу 6). Тренер в состоянии в конце каждого месяца проводить мини соревнования с СОГ. Важно каждому юному спортсмену и заинтересованным лицам видеть положительную динамику роста спортивных личных результатов.

Этапный контроль позволяет объективно характеризовать состояние спортсмена. Что в дальнейшем поможет определить способности каждого занимающегося для выбора лёгкоатлетической специализации.

Раз в три месяца тестирование можно проводить в форме соревнования. Причём участников разделить на небольшие группы по три человека. В итоге каждый участник займёт призовое место в своей группе. Данная форма будет стимулировать фактор успешности деятельности начинающих спортсменов, что в дальнейшем положительно скажется на устойчивой внутренней мотивации к занятиям спортом.

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 в развитии 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.

Программный материал для практических занятий

Главная организационная форма тренировочного процесса для всех спортсменов — групповой или индивидуальный урок. Основную роль должны играть групповые занятия. Только в этом случае наиболее организованно и целесообразно решаются задачи воспитания и обучения.

Продолжительность занятий различная — от 45 минут до 90 минут. Наибольшие вариации продолжительности — в индивидуальных занятиях. Продолжительность занятий связана с особенностями вида лёгкой атлетики, уровнем подготовленности занимающихся и их самочувствием. Если проводятся два основных занятия в день, то обычно каждое из них несколько короче, а в сумме больше, чем один урок. В принципе, чем интенсивнее тренировка, тем короче занятие.

Основные занятия желательно дополнять ежедневной утренней тренировкой — зарядкой, которая проводится, как правило, с малой нагрузкой, хотя у ряда спортсменов она достигает довольно большой величины. Опыт показывает большую эффективность

утренних тренировочных занятий. Полезны также домашние задания, выполняемые в свободное время, тренировочные упражнения и занятия в виде кроссов, ходьбы на лыжах, игры в баскетбол и др. Наконец, спортивные соревнования любого масштаба также представляют собой важную форму занятий.

В занятиях любой формы, а также во время эпизодических упражнений должно быть сохранено основное правило: постепенное начало, затем основная работа (в этой части занятия кривая нагрузки может быть различной в зависимости от вида упражнений, характера нагрузки и т. п., но обычно находится на высоком уровне) и в заключение — снижение нагрузки.

Основные тренировочные занятия строятся по общепринятой структуре. Урок состоит или из четырех частей (вводной, подготовительной, основной и заключительной), или из трех (разминки, основной и заключительной). В зависимости от задач и содержания занятия, периода тренировки, а главное, подготовленности спортсменов применяется первый или второй вариант. Для групповых занятий, особенно в подготовительном периоде, характерен вариант из четырех частей. Вариантом из трех частей чаще пользуются в тренировке спортсменов высших разрядов, особенно в соревновательном периоде. Принципиальной разницы между этими двумя вариантами нет.

Тренировочный микроцикл:

Тренировка планируется по дням на основе 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 целесообразного чередования и сочетания различных тренировочных работ. В настоящее время спортсмены тренируются 10-12 раз в неделю.

В тренировочном цикле чередуются занятия с различными 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. Так, для совершенствования техники далеко не безразлично, что выполнялось в тренировочном занятии накануне. Если занятие было посвящено воспитанию выносливости или совершенствованию техники при максимальных усилиях, то на следующий день работать над улучшением техники не следует, поскольку это неэффективно. В то же время совершенствование техники при небольших нагрузках в течение нескольких дней подряд дает положительные результаты. При повторении микроцикла надо учитывать и роль эмоционального фона. Например, после участия в соревнованиях или после тренировки при большом скоплении зрителей следует проводить облегченную тренировку.

Среди разных упражнений и тренировочных нагрузок, включаемых в занятие, 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; кроме нее в занятиях во многих случаях решаются и другие задачи, но внимание спортсмена, его возможности лучше сосредоточит на чем-либо одном, главном в данном занятии. Даже при интегральном методе направленность сознания спортсмена не должна распыляться.

При 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) воспитания 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;

В ряде случаев для усиления эффекта обучения или воспитания двигательных качеств занятие с одной преимущественной направленностью может повторяться 2-3 дня подряд. Особенно в этом есть необходимость при овладении техникой и воспитании быстроты.

Упражнения, направленные на воспитание того или иного качества или совершенствование техники, нуждаются в разной частоте повторений по дням. Так. Воспитание гибкости, общей выносливости, а также силы мелких мышечных групп осуществляется эффективнее при ежедневной тренировке, в то же время сила более крупных мышц лучше нарастает при тренировке через день; режим воспитания специальной выносливости при высокой нагрузке три занятия, равномерно распределенных в течение недели; общая физическая подготовленность, 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.

Здесь нет возможности перечислить все средства тренировки и их оптимальную повторяемость в микроцикле. Важно, что любая задача тренировки успешнее решается при оптимальном режиме повторений по дням.

Оптимальная повторяемость 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 отягощений, можно делать лишь три раза в неделю, если положить на плечи штангу. Упражнения «на быстроту» нельзя выполнять 3-4 дня подряд зимой на снегу или летом на песке. Более эффективно делать это через день.

Для правильного сочетания работы и отдыха в тренировочном микроцикле чередуются предельные нагрузки в одних занятиях с работой поддерживающей уровень тренированности, - в других и активным отдыхом – в третьих. Предельные нагрузки обычно включаются один – два раза в неделю, нагрузка, поддерживающая тренированность, - два раза, а для активного отдыха бывает достаточно одного раза в неделю.

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

Величины нагрузки в течение 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 волне и т. п.

Чередование различных тренировочных занятий, прикидок 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.

При пропуске тренировочных занятий по тем или иным причинам микроцикл не следует сдвигать на другие дни. Пропущенные тренировочные дни — это изъян одного цикла, и из-за этого не следует нарушать привычный ритм тренировки по определенным дням недели.

Приступая к построению микроцикла, тренер должен распределить по дням все, что он включил 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.

Если тренировка проводится два-три раза в день, то аналогично записывается содержание утренней, дневной и вечерней тренировки.

При составлении индивидуального недельного плана в него записываются конкретные средства тренировки, величины нагрузок и другие данные.

Установленный тренировочный цикл повторяется столько раз, сколько потребуется для решения задач подготовки на данном этапе (обычно 1,5–2 месяца в подготовительном периоде и 1–1,5 — в соревновательном).

В повторяемых циклах направленность занятий и упражнений сохраняется, но средства и методы разнообразятся, а объем и интенсивность работы изменяются. Могут меняться и условия, в которых проводится тренировка.

После того как задачи данного этапа тренировки решены и возможности микроцикла в значительной мере исчерпаны, переходят на новый Цикл. Он может иметь другое число дней или оставаться прежним, главное — в его содержании, направленном на решение новых задач, на дальнейшее повышение подготовленности спортсменов. Фактически недельный цикл может сохраняться в течение года, но в связи с периодом и этапом тренировки, изменением подготовленности спортсмена и многими другими условиями преимущественная направленность, средства, методы и нагрузки в занятиях должны соответственно изменяться.

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 нагрузки. Такое изменение нагрузки может быть и при двухцикловых повторениях: первый — с очень большой нагрузкой, второй — с облегченной.

Может быть и постепенное, от цикла к циклу, снижение нагрузки, что характерно для заключительного периода тренировки.

Вполне допустима и другая, более сложная, динамика содержания и нагрузки повторяемых микроциклов. Но складывается эта динамика на основе указанных сочетаний микроциклов. В построении тренировочных микроциклов не должно быть догматизма, механического выполнения того, что запланировано. Необходимо постоянно вносить поправки в соответствии с состоянием спортсмена, условиями занятий и пр. 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.

В *табл. 9* приводятся стандартные тренировочные методы, из которых можно строить конкретный микроцикл исходя из поставленных задач на данный этап подготовки.

Теоретическая подготовка

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка — главнейшая сторона в практической реализации принципа сознательности.

Путь к высшему совершенству в спорте — только через знания. Надо, чтобы с первых шагов в спорте знания спортсмена опережали его практику, служили основой для совершенствования.

Приобретение знаний по специальности и использование их в практике — верное средство убыстрения спортивного роста. Вот почему так важно, чтобы вместе с физическим развитием юных спортсменов, ростом их технического мастерства и психологической подготовленности параллельно шло и обучение специальным знаниям. Только в этом случае к оптимальному возрасту спортсмена подойдет теоретически подготовленным.

Однако сегодня все еще существует недооценка глубоких знаний спортсмена. Это выражается в нередко встречающемся мнении : « Знания спортсмену не нужны , за него думает тренер», Разумеется, тренер должен быть очень знающим и опытным человеком. Его вклад в подготовку спортсмена велик. Поэтому постоянное повышение квалификации тренера остается чрезвычайно важным требованием. Широтой знаний и многообразием педагогического опыта тренер должен превосходить спортсмена. Но это ни в коей мере не исключает серьезной теоретической подготовки спортсмена.

Программа теоретической подготовки спортсмена должна быть достаточно широкой и глубокой . Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитание спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен знать задачи , стоящие перед ним , уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости , ловкости , в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки , ее содержание , планировании перспективной многолетней тренировки ; знать роль спортивных соревнований и их аврианты, особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них ; вести учет тренировки и ее контроль; анализировать спортивные и функциональные показатели; вести дневник тренировки. Само определение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и переходе их на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости , переносимости нагрузки, продолжительности процессов восстановления и т.п. также требуют больших знаний. В конечном счете управление процессом спортивной тренировки на ступени высшего мастерства должно осуществляться самим спортсменом., А это требует понимания процессов, происходящих в организме под влиянием тренировки изучения основ анатомии , физиологии, психологии, гигиены, биомеханики.

Таблица № 9 Методы тренировки легкоатлетов.

Наименование метода	Основные элементы	Упражнения	Содержание метода	Интенсивность		Объем		Интервал отдыха	Кол-во занятий в неделю	Место в общей системе тренировки
				ЧСС	% от соревновательной	Продолжительность непрерывной нагрузки	Число повторений в одной тренировке			
I. Разминка	1. Восстановление общей выносливости всех легкоатлетов	а) Бег б) Ходьба на лыжах	Продвижение дистанции в равномерном темпе, постепенно увеличивая продолжительность (то же по нарастающей жесткости (пресок))	130-150	---	---	а) 30-40 км. и более б) 5-10 км.	1 1	---	Ежедневно 2-3
	2. Поддержание уровня общей выносливости и запасающей энергии всех легкоатлетов	Бег	Продвижение дистанции в относительно равномерном темпе	130-140	---	---	30-40 км.	1 1	---	1-2
	3. Построение специального функционального тренировочного упражнения и упражнения в равновесии и равновесии	Бег	Бег на дистанции 10-15 км.	150-170	70-75	---	30 км. довести до 2-3 час.	1 1	---	Ежедневно
	4. Построение специального функционального тренировочного упражнения и упражнения в равновесии и равновесии	Специальное упражнение	Испытание выносливости упражнения в равномерном темпе	150-170	---	70-80	до отказа	до отказа	1-3	10-15
II. Физкультура	1. Восстановление общей выносливости всех легкоатлетов	Ходьба, бег	Продвижение по пересеченной местности непрерывно	130-150	---	30-40 км.	1 1	---	---	2-3 раза в неделю
	2. Построение специального функционального тренировочного упражнения и упражнения в равновесии и равновесии	Специальное упражнение	Испытание выносливости упражнения в равномерном темпе	130-170	---	30-40 км.	1 1	---	---	2-3 раза в неделю
III. Интервальный	1. Восстановление общей выносливости всех легкоатлетов	Бег	Испытание выносливости упражнения в равномерном темпе	180-190	100-110	---	30-40 км. по 200-400 м	---	---	2-3 раза в неделю
	2. Построение специального функционального тренировочного упражнения и упражнения в равновесии и равновесии	Бег	Испытание выносливости упражнения в равномерном темпе	130-140	50-60	---	Испытание 100-200 м	---	---	2-3, 11-2

на положительное в человеке. Руководствуясь данными 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.

Специфика воспитательной работы в спортивных школах состоит в том, что тренер – преподаватель имеет для нее то время, которое отведено на тренировочные занятия. Кроме того в тренировочном сборе или спортивно-оздоровительном лагере он может использовать и свободное время. Воспитательная работа в спортивной школе практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями юных спортсменов.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы в этой работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки и в обсуждении итогов его выполнения;
- товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

Спортивным школам необходимо постоянно обновлять стенд спортивных достижений, где представлены фотографии, призы, награды, завоеванные спортсменами школы за время её существования. Это способствует воспитанию общего чувства патриотизма спортсмена. Эффективной формой воспитательной работы - это торжественное празднование дня открытия школы и выпуска учащихся.

Большую помощь в воспитании молодых спортсменов оказывают встречи с известными спортсменами, проведение Олимпийских дней.

Мероприятия, проводимые в спортивной школой, пробуждают чувство коллективизма активности юных спортсменов.

В воспитательной работе следует использовать следующие формы:

- внедрение форм поощрения за успехи подопечных как в спортивной, так и в общественной жизни;
- введение единого ритуала торжественного приема новых спортсменов и проводов выпускников школ;
- постоянный контроль воспитательной работы в группах с ежегодным заслушиванием на педагогическом совете школы;
- обсуждение неправильного поведения спортсмена коллективом группы без представителей тренерского состава.

План воспитательных и культурно-массовых мероприятий необходимо четко скоординировать с тренировочным процессом. Так, например, длительный выезд на

экскурсию или на шефское предприятие во время сборов следует планировать на разгрузочный день, а в дни повышенных нагрузок.

Психологическая подготовка

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов — технической, тактической, физической, теоретической и психологической. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе психологической подготовки спортсменов воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта и соответствуют требованиям, предъявляемым к высокому знанию спортсмена, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям, к надежности выступления в них.

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общей психологической (круглогодичной) подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка спортсменов

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Тренеры-преподаватели должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов.

В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность при соблюдении тренировочного режима, чувство долга перед тренером и коллективом, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления в состязаниях.

Тренер формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки, настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок, смелость и самообладание при выполнении упражнений, связанных с риском, решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований, стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы. Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специализированным психическим функциям относятся:

— оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и выступлений конкурентов и др.);

- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);
- комплексные специализированные восприятия (чувство воды, планки, дистанции удара и др.);
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

- 1) информация спортсменам об особенностях развития их свойств личности и групповых особенностей команды;
- 2) методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, суждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.;
- 3) методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения;
- 4) морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений;
- 5) личный пример тренера и ведущих спортсменов;
- 6) воспитательное воздействие коллектива;
- 7) совместные общественные мероприятия команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды, воздействие авторитетных людей, лидеров, коллективные обсуждения выполнения учебного и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований, организация шефства производственных и других коллективов;
- 8) организация целенаправленного воздействия литературы и искусства;
- 9) постоянное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок;
- 10) создание жестких условий тренировочного режима;
- 11) моделирование соревновательных и предсоревновательных стресс-ситуаций с применением методов секундирования;
- 12) участие в состязаниях и прикидках.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.

Психологическая подготовка к соревнованиям формируется высоким уровнем соревновательной мотивации, эмоциональной устойчивостью, способностью к самоконтролю и саморегулированию в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований

сезона, уменьшение действия внешних , отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

В специальной психологической подготовке к конкретному соревнованию используется общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками, проводятся беседы ; применяются методы саморегуляции для настройки на предстоящее выступление и оптимизации психического напряжения. Перед выступлением применяются приемы секундирования в ходе конкретных прикидок.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность , восстанавливается психическая работоспособность после тренировок , соревновательных нагрузок , в перерывах между выступлениями , формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов тренировочного процесса:

Средства и методы психолого- педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной тренировки, постоянно повторяются и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки , особенно в связи с подготовкой к соревнованиям , участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту , правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима , чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

В круглогодичном цикле подготовки существует следующее распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы , связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных

спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций; в подготовительной части занятий — методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов. В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

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, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достигнуть 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 легкоатлетов 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.

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 и высшего спортивного мастерства.

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 мезоциклах 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 из медико-биологических средств 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 в период роста имеют продукты, содержащие белковые вещества, необходимые для пластических целей.

Для ускорения восстановительных процессов рекомендуется использовать инозин, или рибоксин (по 3–4 таблетки в сутки).

В случае когда тренировки проводятся на твердом грунте или имели место перегрузки, у бегунов часто появляются боли в области ахиллова сухожилия. Это объясняется микротравмами и воспалением волокон ахиллова сухожилия. В данной ситуации необходимо уменьшить тренировочные нагрузки и начать лечение. Назначается массаж с такими мазями, как опинопель, репарил, фенилбутазон. В «остром» периоде заболевания рекомендуется использовать УВЧ и электрофорез, а в последующем — ультразвук с лазонилом или капсолином. В дни разгрузки с целью восстановления применяют плавание и теплые ванны. В меню бегунов включают студни и желе, ускоряющие заживление хрящевой ткани, увеличивают прием каротина и аскорбиновой кислоты. Хороший эффект дает прием метилурацила (по 4–6 таблеток в сутки в течение 5–7 дней).

Вследствие применения серии больших нагрузок или частого участия в соревнованиях у спортсменов может наблюдаться перевозбуждение или угнетение нервной системы, отражающееся на работоспособности бегунов. В состоянии перевозбуждения можно рекомендовать прием в течение 3–5 дней настоя корня валерианы или травы пустырника с бромистым натрием. В более серьезных случаях используется рудотель, терален (по 1–2 таблетки в сутки в течение 2–3 дней) либо радедорм (по 1–2 таблетки на ночь, но не более двух дней подряд). В состоянии угнетения хороший эффект дает применение в первой

половине дня таких тонизирующих препаратов, как настойка лимонника или женьшеня, экстракт левзеи, пантокрин.

Необходимо помнить, что использование всех вышеприведенных медико-биологических средств допустимо только при назначениях спортивного врача.

Отметим, что описанные восстановительные мероприятия приведут к желаемому эффекту только при их соответствии функциональному состоянию организма бегунов, которое тренер должен уметь оценивать. В практике спортивной тренировки хорошо зарекомендовала себя классификация нагрузок, предложенная Ф.П. Суловым и В.П. Филиным. К малым нагрузкам относятся такие, после выполнения которых восстановление спортивной работоспособности наблюдается в тот же день. Работа, вызывающая снижение работоспособности на срок не более суток, была классифицирована как средняя нагрузка. Нагрузки, после которых восстановление работоспособности у бегунов происходит не ранее чем через 48 часов, оцениваются как большие. Степень воздействия определенной тренировочной нагрузки на организм спринтера может быть определена на основе ряда биохимических показателей. Однако, к сожалению, на практике тренеры не имеют такой информации.

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 врача ДЮСШ.

Главная особенность врачебного обследования юных спортсменов – комплексный подход, направленный на изучение целостности деятельности организма, обуславливающий его приспособляемость к физическому напряжению. 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 юных спортсменов проходят два раза в год (в начале и в конце учебного года).

При исследовании физического развития определяется биологический возраст, выявляется его соответствие паспортному возрасту и нормативам для возрастно-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.

Закключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, биологический возраст и его соответствие паспортному, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

Этапное медицинское обследование проводится сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. При этом ставятся задачи – оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимости 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.

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 переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т.д.).

Оценка состояния здоровья. К занятиям спортом допускаются лишь спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а также лица, 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, 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, вносится коррекция в планы тренировок.

Итак, 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.

Инструкторская и судейская практика

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки и осуществляется с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение — у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Учащиеся групп спортивного совершенствования 1-3-го годов обучения и высшего спортивного мастерства 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, на 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.

Литература

- Алабин В. Г.* Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. — Челябинск, 1977.
- Вацула И.* и др. Азбука тренировки легкоатлета. — Минск: Полымя, 1986, с. 55–57.
- Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1983.
- Годик М.А.* Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — М.: Физкультура и спорт, 1980.
- Губа В., Вольф М., Никитушкин В.* Современные проблемы ранней спортивной ориентации. — М., 1998.
- Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Легкая атлетика: критерии отбора. — М.: Терра-спорт, 2000.
- Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть). — М.: Советский спорт, 1989.
- Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. — М.: Советский спорт, 2003.
- Матвеев Л. П.* Основы спортивной тренировки. — М.: Физкультура и спорт, 1977.
- Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. — М., 1995.
- Озолин Э.С.* Спринтерский бег. — М.: Физкультура и спорт, 1986.
- Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. — М.: Физкультура и спорт, 1982.