

Управление образованием г.о.г. Выкса

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Детско-юношеский центр «Лидер»

Принята
на Педагогическом совете
МБУ ДО ДЮЦ "Лидер"
от 08.09.2016 № 1
Утверждена
Директором МБУ ДО ДЮЦ "Лидер"

_____ Е.В. Шibaева

Легкая атлетика

Дополнительная общеобразовательная
предпрофессиональная программа

предназначена для детей в возрасте от 9 лет
срок реализации программы 10 лет

Разработчики:
Абрамова М.С.
Абрамов А.В.

г. Выкса
2016 год

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Нормативная часть
3. Методическая часть
4. Система контроля и зачетные требования
5. Перечень информационного обеспечения

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа составлена в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденными приказом Минспорта РФ от 12 сентября 2013 № 730, , а также на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, утвержденного приказом Минспорта России от 24.09.2013 №220. Правовые вопросы программы регламентируются Федеральным законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 № 329-ФЗ, Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 №273-ФЗ и другими нормативными актами, относящимися к деятельности ДЮСШ.

В программе нашли отражение построение тренировочного процесса от этапа начальной подготовки до этапа спортивного совершенствования, основные задачи на различных этапах подготовки, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств, методов контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- подготовке спортсменов высокой квалификации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- теоретическая подготовка с основами педагогики, биомеханики, биохимии, физиологии, лечебной физкультуры.

При разработке программы учтен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии.

Программа построена на принципах:

- принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);
- принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства с соблюдением преемственности задач, средств и

методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей физической и специальной подготовки;

● принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки индивидуальные особенности юного спортсмена, предполагающей осуществление дифференцированного подхода к освоению юными спортсменами программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных педагогических задач.

Целью программы является формирование целостно-ориентировочной личности, а также развитие спортивной одаренности.

В ходе освоения программы решаются следующие задачи:

1. Формировать у юных спортсменов потребность физической культуры и спорта на основе общесоциальных ценностей.
2. Воспитывать у обучающихся способность к переносу полученных в результате спортивного образования знаний, умений, навыков в социум.
3. Развивать потребностно-мотивационную склонность к занятиям спортом.
4. Организовывать спортивную деятельность обучающихся на основе применения эффективных технологий спортивной подготовки.
5. Воспитывать гражданственность, патриотизм, толерантность, исходя из традиций спорта в нашей стране.

Современный уровень развития легкой атлетики требует длительной и упорной работы, направленной на развитие физических качеств, овладение техникой видов легкой атлетики и воспитания психологической устойчивости.

Высоких результатов добиваются, в основном, те спортсмены, которые систематически занимаются спортом с детских лет до зрелого возраста. Содержание тренировочных занятий, формы, методы и организация их в процессе многолетней подготовки спортсменов существенно изменяются.

Весь процесс многолетней тренировки спортсмена можно разделить на основные этапы.

1 этап – начальная подготовка (3 года), 2 этап – этап начальной специализации – 2 года в тренировочных группах, 3 этап – этап углубленной специализации - 3,4,5 года обучения в тренировочных группах, 4 этап – этап совершенствования спортивного мастерства (до 3-х лет).

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных легкоатлетов на различных этапах обучения

Данная программа предназначена для тренеров-преподавателей по легкой атлетике ДЮСШ, является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы и составлена с учетом имеющейся материально-технической базы и кадрового потенциала.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва разрабатывается на основе нормативных документов, указанных в пояснительной записке.

Процесс многолетней тренировки юных спортсменов должен осуществляться на основе следующих 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 годовичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годовичного 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).

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст обучающихся для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество обучающихся, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10-12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8 – 10
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	14	4 - 7

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	8	11	16	22
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	4-6	6-12	9-14
Общее количество часов в год	252	336	484	704	968
Общее количество тренировок в год	126 - 168	126 - 210	176 - 264	264 - 528	414 - 644

Режим тренировочной нагрузки на этапах начальной подготовки, тренировочном и совершенствования спортивного мастерства

Этапы подготовки	Период обучения	Максимальный объем тренировочный нагрузки в неделю (час.)
Этап начальной подготовки	1-й год обучения	6
	2-й год обучения	8
	3-й год обучения	8
Тренировочный этап	1-й год обучения	9
	2-й год обучения	11
	3-й год обучения	12
	4-й год обучения	14
	5-й год обучения	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	1-й год обучения	18
	2-й год обучения	20
	3-й год обучения	22

Тренировочный процесс должен рассматриваться как целостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе 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 большое 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 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 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.

На основе обобщения литературы в области физической культуры и спорта (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 росто-весовых 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 лет 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).

Влияние некоторых физических качеств и морфофункциональных показателей на результативность в специализации легкая атлетика

Физические качества и морфофункциональные показатели	Уровень влияния		
	Бег на короткие дистанции	Бег на средние и длинные дистанции	Прыжки
Скоростные способности	3	2	3
Мышечная сила	2	1	2
Вестибулярная устойчивость	1	1	3
Выносливость	2	3	1
Гибкость	1	1	3
Координационные способности	2	1	3
Телосложение	2	2	2

Условные обозначения: 0 – нет влияния; 1 – незначительное влияние; 2 – среднее влияние; 3 – значительное влияние

Этап начальной подготовки

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, прошедшие индивидуальный отбор в форме тестирования и в соответствии с нормативами общей и специальной физической подготовки с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки.

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

- 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.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение техникой избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки. Основное внимание все же уделяется общей физической подготовке.

Большое внимание на занятиях юными спортсменами должно уделяться подвижным и спортивным играм.

В процессе тренировки необходимо знакомить с технической стороной видов легкой атлетики.

Тренировочные нагрузки на этапе начальной подготовки у девушек и юношей практически одинаковы.

Тренировочный этап

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

В **тренировочных группах** проходят этапы начальной спортивной специализации и углубленной тренировки, поэтому следует разделить специализацию спортсменов:

- бег на короткие дистанции;
- бег на средние и длинные дистанции;
- барьерный бег;
- прыжки;
- метания.

Задачами тренировочного этапа являются:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- гармоническое физическое развитие;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- повышения уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;
- обучение основам техники избранного вида;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение теоретических знаний.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Группы формируются на конкурсной основе из здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку в тренировочных группах, выполнивших приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке и имеющие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Одним из необходимых условий роста спортивного мастерства является многолетняя планомерная тренировка. 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 основные этапы и взаимосвязан с годами обучения в учебных группах спортивных школ.

Этап предварительной подготовки	Группа начальной подготовки
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

Все занимающиеся распределяются по группам с учетом возраста, пола и уровня физической подготовленности. Основным результатом реализации Программы на каждом этапе являются:

Этап начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники видов легкой атлетики;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий легкой атлетикой.

Тренировочный этап:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность высоких спортивных результатов на официальных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья.

Структура годичного цикла тренировок на этапе совершенствования спортивного мастерства сохраняется такой как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе. Основной принцип на данном этапе – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена. Годичный цикл построен с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов значительно повышается объем специальной работы и соревнований.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Разделы	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	Этап

ПОДГОТОВКИ					совершенствования спортивного мастерства
	1-й год	2-3-й год	до 2-х лет	свыше 2-х лет	весь период
Бег на короткие дистанции					
<i>ОФП</i>	71-87%	68-85	28-38	18-27	18-23
<i>СФП</i>			22-28	26-33	26-34
<i>ТП</i>	15-17	15-17	24-30	25-31	28-35
<i>Теория</i>	5-6	6-7	7-9	9-11	11-13
<i>Участие в соревнованиях, судейская практика</i>	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7
Бег на средние дистанции					
<i>ОФП</i>	71-87	68-85	50-60	40-48	20-24
<i>СФП</i>			12-15	15-18	30-36
<i>ТП</i>	15	15-17	18-22	20-24	22-27
<i>Теория</i>	5-6	6-7	7-9	9-11	11-13
<i>Участие в соревнованиях, судейская практика</i>	0.5-1	1-3	3-4	5-6	6-7

Одним из компонентов тренировочного процесса является соревновательная деятельность, которая должна планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности она соответствовали задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

На начальных этапах тренировки должны планироваться только подготовительные и контрольные соревнования, основными задачами которых являются контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретения соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Показатели соревновательной деятельности в годичном тренировочном цикле

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап			Этап совершенствования спортивного мастерства
	1-й год	2-3-й год	до 2-х лет	свыше 2-х лет	весь период
<i>Контрольные</i>	5-9	8-12	11-16	14-21	17-28
<i>Отборочные</i>		1-2	2-4	2-5	4-8
<i>Основные</i>		1-2	1-3	2-4	2-5

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 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.

Общий подход к планированию на всех этапах многолетней тренировки заключается в постоянном возрастании объемов общей и специальной физической подготовки, с изменением их процентного соотношения в сторону увеличения удельного веса средств СФП при снижении ОФП, постепенно увеличивается процент технической подготовки.

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, выносливость, скоростно-силовых качеств. 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.

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 42 недели для групп начальной подготовки и 46 недель для тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства.

Продолжительность занятий не должна превышать;
в группах начальной подготовки – 2 часа;
в тренировочных группах – 3 часа;

в тренировочных группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю-четыре академических часов, а при двухразовых занятиях в день – трех академических часов.

На этапах начальной спортивной специализации и углубленной тренировки в избранном виде спорта соотношение объемов тренировочной работы и акцент на преимущественном использовании тех или иных нагрузок находится в прямой зависимости от факторов, определяющих общую и специальную подготовленность спортсменов. Общая физическая подготовка в первые два года обучения в тренировочных группах занимает большую часть и направлена на развитие основных физических качеств и формирование разнообразных двигательных умений и навыков.

Начиная с тренировочных групп 3-го года обучения содержание общей физической подготовки заметно уменьшается, а доля специальной физической подготовки возрастает до 40-60% и направлена на развитие специальных физических качеств и совершенствования спортивной техники.

Планирование годичного цикла тренировки зависит от задач конкретного этапа подготовки, календаря спортивно-массовых мероприятий и сроков проведения основных соревнований. Каждый тренер может вносить коррективы в свое планирование. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки свыше двух лет, может быть сокращен не более чем на 25%.

Учебный план к дополнительной предпрофессиональной программе по легкой атлетике

Предметная область (вид подготовки)	Соотношение объемов обучения по отношению к общему объему уч. плана (%)	Этапы подготовки											
		Начальной подготовки (НП)			Тренировочный (Т)					Совершенствования спортивного мастерства (ССМ)			
					Период начальной специализации		Период углубленной специализации						
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	
I. Теоретическая подготовка	5-10	6	8	8	16	20	26	20	20	20	20	20	14
II. Общая физическая подготовка	30-35	122	144	144	172	186	188	190	210	198	230	182	
III. Избранный вид спорта	45	94	154	154	168	230	262	348	410	530	586	728	
в том числе													
Специальная физическая подготовка		54	88	88	96	174	168	240	246	260	260	300	
Технико-тактическая и психологическая подготовка		20	40	40	40	42	54	86	164	270	326	428	
Участие в соревнованиях		4	6	6	8	10	10	12	12	14	30	46	
Самостоятельная работа	10	12	16	16	20	24	26	60	68	80	88	96	
Промежуточная аттестация (контрольные нормативы и тесты)		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
IV. Другие виды спорта и подвижные игры	5-15	30	30	30	40	48	52	58	64	44	44	44	
Недельная нагрузка (часов в неделю)		6	8	8	9	11	12	14	16	18	20	22	
Всего часов учебной и тренировочной работы на 44 (42[*]) недели		252[*]	336[*]	336[*]	396	484	528	616	704	792	880	968	

**Примерные учебно-тематические планы
тренировочной группы 1-го года обучения**

1	Возраст обучающихся	12-13-14 лет
2	Количество часов в неделю	9
3	Количество занятий в неделю	4
4	Теоретическая подготовка (часов) – в соответствии с планом	20
5	Практическая подготовка (часов)	
	Общая физическая подготовка:	245
	общеразвивающие упражнения;	
	кроссовый бег;	
	спортивные, подвижные игры, эстафеты;	
	упражнения для развития физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, специальной выносливости);	
	упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, позвоночника;	
	упражнения с отягощениями и на тренажерах	
	Специальная физическая подготовка:	75
	с/у беговые;	
	с/у прыжковые;	
	с/у барьериста;	
	бег с ускорением на отрезках 30-80м;	
	бег на отрезках 100-150м;	
	бег с различной интенсивностью от 20 до 300м	
	Техническая подготовка:	28
	совершенствование техники бега на коротких , средних дистанциях;	
	совершенствование техники прыжка в длину с короткого и длинного разбега (по фазам);	
	обучение и совершенствование технике бега по повороту;	
	обучение и совершенствование барьерному бегу;	
	обучение технике метания (по выбору)	
	Инструкторская и судейская практика	6
	Участие в соревнованиях	28
6	Медицинское обследование	4
	ИТОГО:	414 час.

Тренировочная группа 2-го года обучения

1	Возраст обучающихся	12-13-14 лет
2	Количество часов в неделю	11
3	Количество занятий в неделю	4-5
4	Теоретическая подготовка (часов) – в соответствии с планом	20
5	Практическая подготовка (часов)	
	Общая физическая подготовка:	246
	общеразвивающие упражнения;	
	кроссовый бег;	
	спортивные и подвижные игры, эстафеты;	
	упражнения для развития быстроты;	
	упражнения для развития силы;	
	упражнения для развития гибкости;	
	упражнения с отягощениями и на тренажерах;	
	Специальная физическая подготовка:	134
	с/у беговые;	
	с/у прыжковые;	
	с/у барьериста;	
	бег с ускорением на отрезках 30-80м;	
	бег на отрезках 100-150м;	
	бег с различной интенсивностью от 20 до 300м	
	Техническая подготовка:	36
	совершенствование техники бега по дистанции и повороту;	
	совершенствование техники прыжка в длину с короткого и полного	

	разбега (по фазам);	
	обучение и совершенствование техники барьерного бега;	
	обучение и совершенствование техники метания (избранного вида);	
	обучение и совершенствование технике бега с низкого старта;	
	обучение эстафетному бегу;	
	Контрольно-переводные испытания	8
	Инструкторская и судейская практика	8
	Участие в соревнованиях	28
6	Медицинское обследование	4
	ИТОГО:	484 час.

Тренировочная группа 3-го года обучения

1	Возраст обучающихся	12-13-14 лет
2	Количество часов в неделю	12
3	Количество занятий в неделю	4-5
4	Теоретическая подготовка (часов) – в соответствии с планом	20
5	Практическая подготовка (часов)	
	Общая физическая подготовка:	290
	общеразвивающие упражнения;	
	кроссовый бег;	
	спортивные и подвижные игры, эстафеты;	
	упражнения для развития быстроты;	
	упражнения для развития силы;	
	упражнения для развития гибкости;	
	упражнения с отягощениями и на тренажерах;	
	Специальная физическая подготовка:	134
	с/у беговые;	
	с/у прыжковые;	
	с/у барьериста;	
	бег с ускорением на отрезках 30-80м;	
	бег на отрезках 100-150м;	
	бег с различной интенсивностью от 20 до 300м	
	Техническая подготовка:	36
	совершенствование техники бега по дистанции и повороту;	
	совершенствование техники прыжка в длину с короткого и полного разбега (по фазам);	
	обучение и совершенствование техники барьерного бега;	
	обучение и совершенствование техники метания (избранного вида);	
	обучение и совершенствование технике бега с низкого старта;	
	обучение эстафетному бегу;	
	Контрольно-переводные испытания	8
	Инструкторская и судейская практика	8
	Участие в соревнованиях	28
6	Медицинское обследование	4
	ИТОГО:	528 час.

Тренировочная группа 4-го года обучения

1	Возраст обучающихся	14-15-16 лет
2	Количество часов в неделю	14
3	Количество занятий в неделю	5-6
4	Теоретическая подготовка (часов) – в соответствии с планом	24
5	Практическая подготовка (часов)	
	Общая физическая подготовка:	252
	общеразвивающие упражнения;	
	кроссовый бег;	
	спортивные и подвижные игры, эстафеты;	
	упражнения для развития быстроты;	
	упражнения для развития силы;	
	упражнения для развития гибкости;	

	упражнения с отягощениями (штанга, набивные мячи) и на тренажерах;	
	Специальная физическая подготовка:	214
	с/у беговые;	
	с/у прыжковые;	
	с/у барьериста;	
	бег с ускорением на отрезках 30-80м;	
	бег на отрезках 100-150м;	
	бег с различной интенсивностью от 20 до 300м и более;	
	бег с ходу	
	Техническая подготовка:	50
	совершенствование техники бега по дистанции и повороту;	
	совершенствование техники прыжка в длину с полного разбега;	
	совершенствование техники барьерного бега;	
	совершенствование техники метания (избранного вида);	
	совершенствование технике бега с низкого старта;	
	совершенствование техники передачи (эстафетный бег);	
	Контрольно-переводные испытания	10
	Восстановительные испытания	20
	Инструкторская и судейская практика	14
	Участие в соревнованиях	28
6	Медицинское обследование	4
	ИТОГО:	616 час.

Тренировочная группа 5-го года обучения

1	Возраст обучающихся	15-16-17 лет
2	Количество часов в неделю	16
3	Количество занятий в неделю	6
4	Теоретическая подготовка (часов) – в соответствии с планом	26
5	Практическая подготовка (часов)	
	Общая физическая подготовка:	242
	общеразвивающие упражнения;	
	кроссовый бег;	
	спортивные игры;	
	упражнения для развития быстроты;	
	упражнения для развития силы;	
	упражнения для развития гибкости;	
	упражнения для развития скоростно-силовых качеств;	
	упражнения с отягощениями (штанга) и на тренажерах;	
	Специальная физическая подготовка:	322
	с/у беговые;	
	с/у прыжковые;	
	с/у барьериста;	
	бег с ускорением на отрезках 30-80м	
	бег на отрезках 100-150м	
	бег с ходу на отрезках от 20-50м	
	бег с изменением скорости;	
	бег в гору, по песку, с использованием тяги и т.д.	
	бег по меткам;	
	повторный бег на различных отрезках;	
	переменный бег	
	темповой бег, «фартлек»	
	Техническая подготовка:	56
	Совершенствование техники бега (на коротких, средних дистанциях);	
	Совершенствование бега с низкого старта;	
	Совершенствование бега по виражу;	
	Совершенствование техники прыжка в длину (тройным, высоту);	
	Совершенствование техники избранного вида метания	
	Контрольно-переводные испытания	10
	Восстановительные мероприятия	24

	<i>Инструкторская и судейская практика</i>	14
	<i>Участие в соревнованиях</i>	30
	<i>Медицинское обследование</i>	4
	ИТОГО:	704 час.

3.2. План схема годичного цикла

Рациональная подготовка юных спортсменов 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 1-3 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 в группах начальной подготовки (1- 3 годов обучения)

Осуществляя планирование и подбор средств для каждого тренировочного занятия, необходимо исходить из конкретных задач определенного этапа многолетней подготовки и периода годичного цикла.

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.

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.

Значительный отсев из групп начальной подготовки часто связан с монотонностью и однообразием занятий. Поэтому на этапе начальной подготовки следует включать в занятия упражнения для повышения эмоциональности. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры. Большой внимание на этапе начальной подготовки уделяется бегу, который является основой легкоатлетических видов. Обучение свободным, широким беговым шагам на контролируемых скоростях позволяет в дальнейшем быстрее овладеть ритмом прыжков и метаний.

Важной составляющей на этапе начальной подготовки является воспитание способности переносить значительные физические и психические нагрузки, что может достигаться специально подобранными комплексами круговой тренировки,

системой соревнований и контрольных испытаний.

Для юных спортсменов 1-го и 2-го годов обучения в группах начальной подготовки периодизация годового цикла носит несколько условный характер. Для 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.

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

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

Годичный цикл подготовки юных спортсменов состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды. Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна следующая периодизация годового 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).

Годичный цикл у спортсменов, обучающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства, состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает *подготовительный и соревновательный периоды*. Первый *подготовительный период* разбивается на 2 этапа - *общеподготовительный* (базовый) продолжительностью 6 недель и *специально-подготовительный* (4 недели). В первый соревновательный период (7 недель) спортсмены принимают участие в 4-6 соревнованиях.

Второй подготовительный период делится также 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).

На этапе совершенствования спортивного мастерства происходит увеличение доли специальной физической подготовки, которая направлена на совершенствование специальных физических качеств и спортивной техники.

3.3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

3.3.1. Исходные положения

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

В целях глубокого понимания исходного элемента многолетней структуры тренировки - тренировочного задания - даются основные положения, касающиеся обоснования и технологии использования стандартных тренировочных заданий в процессе подготовки будущих бегунов на короткие дистанции.

Целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон, звеньев), их закономерное соотношение и общую последовательность. Структура спортивной тренировки юного спортсмена характеризуется:

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

Рассматривая многолетнюю спортивную тренировку юного спортсмена как целостную систему, вычленяют следующие структурные компоненты - относительно обособленные звенья тренировочного процесса:

- 1) тренировочные задания;
- 2) тренировочные занятия и их части;
- 3) микроциклы;
- 4) мезоциклы;
- 5) макроциклы (периоды тренировки - годовые и полугодовые);
- 6) стадии;
- 7) этапы многолетней тренировки (продолжительностью от 2 до 6 лет.

3.3.2. Средства и методы поэтапной подготовки спортсменов

1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка в процессе спортивных занятий с детьми школьного возраста – одно из важнейших условий успешной специализации в легкой атлетике. Эффективность общей физической подготовки обеспечивается на основе комплексного использования гимнастики, спортивных игр и других видов спорта.

Ниже приводятся основные средства общей физической подготовки для отделения легкой атлетики.

Строевые упражнения. Строевые упражнения проводятся с целью организации учебной группы, воспитания дисциплинированности, подтянутости, чувства коллективизма, а также для того, чтобы выработать правильную осанку у занимающихся. Они выполняются на месте и в движении.

Ходьба и бег. Строевой и походный шаг. Шаг на месте. Переход с шага на бег и наоборот. Остановки во время движения шагом и бегом. Изменения скорости движения. Ходьба на носках, на пятках, на наружных и внутренних сводах стопы, с высоким подниманием бедра, выпадами, в приседе, в полуприседе, приставными и скрестными шагами. Ходьба в различном направлении, меняя темп, положение и характер работы рук. Бег на носках, с высоким подниманием бедра и с забрасыванием голени назад, на прямых ногах, с подниманием прямых ног вперед и с отведением их назад. Бег с изменением направления / вперед, назад, боком / и скорости, с внезапными остановками. Бег скрестными шагами / боком, вперед /.

Общеразвивающие упражнения. Включаются в каждый легкоатлетический урок с целью всестороннего физического развития учащихся, укрепления костно-связочного аппарата, развития мышц, улучшения подвижности в суставах, совершенствования координации движений, повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма спортсмена.

Характер и дозировка общеразвивающих упражнений определяются в зависимости от состава учебных групп, от уровня физического развития и подготовленности учащихся, периода учебно-тренировочного процесса и конкретных задач урока.

Общеразвивающие упражнения выполняются как на месте, так и в движении, без предметов и с предметами, индивидуально, в группе или с партнером, с использованием гимнастических снарядов и т.п.

3.3.3. 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. Сейчас можно говорить, что тренировочные задания являются исходным элементом структуры тренировки.

Ряд специалистов в области спорта понимают *нагрузку и тренировочное задание* как одно и то же. Однако эти два понятия следует различать.

В теории и методике физического воспитания под *нагрузкой* понимается прежде всего количественная мера воздействия физических упражнений. Общий объем нагрузки в упражнениях циклического характера чаще всего оценивают по суммарному километражу (за отдельное занятие, неделю и т.д.), в упражнениях с отягощениями - по суммарно весу отягощений или числу подъемов (штанги и т.д.). В последние годы для суммарной оценки нагрузки по величине функциональных сдвигов т. е. внутренней физиологической стороны нагрузки, используют

непрерывную и достаточно частую регистрацию сердечных сокращений (с помощью телеметрической системы) и расчет суммарных энергозатрат. Абсолютная интенсивность внутренней нагрузки определяется величиной затрат в единицу времени.

Исходной структурной единицей тренировки является не нагрузка, а тренировочное задание. Ответ на этот вопрос дает в своей работе В. П. Попов. Он объясняет это тем, что сами по себе абстрактные понятия работы и отдыха не несут педагогической информации. По его мнению, работа и отдых приобретают

педагогический смысл только тогда, когда они определенным образом организованы, а организованные определенным образом работа и отдых - это уже тренировочное задание, дающее известную тренировочную нагрузку организму спортсмена и умеющее конкретные педагогическое содержание и смысл. И основное включается в том, что тренировочные задания всегда позволяют решать конкретную педагогическую задачу занятия, а тренировочное занятие - это как бы определенная последовательность тренировочных Заданий.

Тренировочное задание - это часть плана тренировочного занятия, состоящее 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. Тренировочное задание в процессе его выполнения оказывает педагогическое и функциональное воздействие на спортсмена. Важное место в тренировке спринтеров отводится упражнениям в процессе выполнения этого задания.

Заслуживает внимания опыт, накопленный в подготовке немецких легкоатлетов, где планирование и реализация тренировочных программ основаны на использовании стандартных карточек. В карточках представлены наборы тренировочных заданий, включающие реальные упражнения в виде комплексов (обучающих, развития физических качеств, специальных средств). Каждая карточка содержит цель, задачи, методические и педагогические рекомендации, дозировку. Почти во всех комплексах - тренировочных заданиях дается дополнительная информация о технике и вариантах упражнений.

При выборе карточек и включении их в тренировочное занятие немецкими специалистами учитываются:

- а) средний уровень подготовленности групп;
- б) направленность воздействия (единство воспитания и обучения);
- в) оснащенность материальной базы.

При разработке тренировочных заданий они исходят из физиологической направленности упражнения. В их классификацию входят:

- 1) **компенсирующие** - очень умеренной интенсивности, используемые в основном в восстановительных целях;
- 2) **основные** - выполняемые в условиях устойчивого состояния;
- 3) **повышенные** (развивающие) - со значительным возрастанием деятельности анаэробных источников энергообеспечения;
- 4) **границные** - выполняемые в зоне уровня максимального потребления кислорода;
- 5) **предельные** - обуславливающие максимальные изменения в анаэробных процессах и предъявляющие предельно высокие требования к мобилизации всех резервов организма спортсмена.

Типичной чертой построения тренировочного задания выступает его стандартизация. Она предполагает (при многократном использовании задания) достижение позитивного эффекта в обеспечении долговременной приспособительной морфофункциональной перестройки организма, на базе которой достигается развитие физических качеств, а также закрепление достигнутого и создание предпосылок дальнейшего прогресса в подготовке спортсменов.

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

- а) единообразии методики многоборной подготовки;
- б) дифференцированное и целенаправленное воздействие на юный организм для лучшего воспитания основных физических качеств;
- в) применение заданий методом вариативных упражнений - снижение монотонности;
- г) увеличение диапазона целенаправленных вариаций основного двигательного действия;
- д) создание условий для оптимального соотношения повторяемости и вариативности;
- е) значительное упорядочение тренировочного процесса на всех этапах многолетних занятий спортом.

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

При этом учитывается оценка различных сторон индивидуальной физической подготовленности юных спортсменов, в которой можно выделить три уровня: средний, выше среднего, ниже среднего. Это способствует дифференцированному подбору и применению тренировочных заданий с учетом необходимости избирательного воздействия на конкретные звенья индивидуальной физической подготовленности.

Можно полагать, что отбор и классификация тренерами тренировочных заданий для решения конкретных задач, выполняемых в процессе спортивной подготовки юных легкоатлетов, позволит систематизировать задания различной направленности и создать свой каталог наиболее часто применяемых в процессе тренировки заданий, упростить планирование, учет и контроль тренировочной нагрузки, даст возможность тренеру и спортсмену получать четкую количественную и качественную характеристику проделанной за определенный период времени тренировочной работы, повысит надежность управления тренировочным процессом.

Ориентация на создание блока тренировочных заданий направленного воздействия в форме комплексов упражнений и игр является основой для пересмотра традиционных представлений о планировании и организации учебно-тренировочного урока. Исходя из этого тренировочные задания условно классифицируются на четыре группы:

- 1) обучающие;
- 2) комплексы, развивающие физические качества;
- 3) игры, развивающие физические качества;
- 4) специальные (состоящие из средств беговой подготовки).

3.3.4. Формы тренировочных занятий

В зависимости от характера поставленных задач выделяются следующие типы занятий:

- учебные занятия, предполагающие усвоение обучающимися нового материала;
- тренировочные занятия, которые направлены на осуществление различных видов подготовки – от технической до интегральной;
- тренировочные занятия, представляющие собой промежуточный тип между чисто учебными и тренировочными занятиями;

- восстановительные занятия, которые характеризуются небольшим суммарным объемом работы, ее разнообразием и эмоциональностью, широким применением игрового метода;
- модельные занятия – форма интегральной подготовки к основным соревнованиям;
- контрольные занятия, позволяющие определить эффективность процесса подготовки;
- участие в соревнованиях;
- индивидуальные занятия, рассчитанные на самостоятельное выполнение спортсменами заданий тренера.

3.3.5. Урок легкой атлетики - основная форма тренировочных занятий

Общие черты структуры тренировочного урока

Правильно выбранная структура урока является важнейшим условием качественной реализации программы двигательной и спортивной подготовки юных спортсменов.

Все элементы содержания урока составляют единое целое. Однако теория тренировочного урока является недостаточно разработанной в педагогической науке. Еще недостаточно раскрыта в исследованиях структура тренировочного урока, динамика отдельных частей занятий. Поэтому сейчас открывается возможность подойти к проблеме урока с совершенно новых позиций на основе использования стандартных тренировочных заданий.

Если учитывать, что тренировочное задание является исходным элементом структуры тренировки, то можно полагать, что эффективность тренировочного процесса в большей степени зависит от выбора и построения наиболее оптимальных упражнений и тренировочных заданий, которые бы решали конкретные педагогические задачи.

Разработанная педагогической наукой типовая схема урока физической культуры приемлема и для учебно -тренировочного урока легкой атлетики. Однако преподаватель должен творчески подходить к проведению каждого занятия, пользуясь принятой схемой как ориентиром с учетом конкретных условий организации занятий.

Тренировочный урок имеет основную, подготовительную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

Задачи подготовительной части тренировочного занятия:

1. Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

- различные подготовительные упражнения общего характера;
- игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;

- б) повторный;
- в) игровой;
- г) круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени урока, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать подготовленности занимающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Задачи основной части:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов легкой атлетики.
2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).

Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или «блоков» тренировочных заданий:

- а) для овладения и совершенствования техники; б) развития быстроты и ловкости; в) развития силы;
- г) развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный; б) повторный; в) переменный; г) интервальный; д) игровой; е) круговой;
- ж) контрольный.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени урока.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Задачи заключительной части:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся.

2. Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются:

а) легкодозировуемые упражнения; б)

умеренный бег; в) ходьба;

г) относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений: а)

равномерный; б) повторный; в)

игровой.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени урока.

3.3.6. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях

В спорте под объемом тренировочной нагрузки понимают сумму работы, проделанной за занятие или какой-либо тренировочный цикл. Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью, а также условиями выполнения.

Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

а) изменением количества упражнений и тренировочных заданий;

б) количеством повторений; в) уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;

г) увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений; д) усложнением или упрощением выполнения упражнений; е)

использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку во время тренировочного занятия - значит, обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного урока. К оправданным относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания преподавателя, выполнение физических упражнений и необходимый отдых перестроения, установка снарядов и т. п. К неоправданным затратам урочного времени относятся его потери в связи с организационными или другими неполадками («простой» между подходами из-за недостатка оборудования, нарушения дисциплины и т. п.). Оптимальной плотности занятий способствуют сокращение времени на перестроение и перерывы между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений.

Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены легких упражнений более сложными, увеличения числа повторений.

В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности

занимающегося. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегченную (малую), оптимальную (среднюю), жесткую (большую).

Облегченные методы (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма.

Оптимальные методы тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организма спортсмена.

Жесткие методы тренировки являются очень тяжелыми и требуют много времени на восстановление организма.

Для того чтобы не допустить перегрузок занимающихся, надо чередовать трудные упражнения с менее трудными (применять принцип вариативности). Разнообразие положительных эмоций надо широко использовать в тренировке юных спортсменов, чаще переключать их с одного упражнения на другие, с общеразвивающих упражнений на специальные, с бега на беговые упражнения. Применение вариативности с целью эффективного использования тренировочного времени и психологического облегчения целесообразно проводить на различных уровнях (отрезках, сериях, занятиях, микроциклах). Однако в большей степени методы вариативности необходимы в структуре тренировочного урока.

3.3.7. Подготовка тренера к занятиям

Выбор вариантов для выполнения программы занятий базируется на знании тренером общих закономерностей спортивной тренировки, возрастных особенностей учащихся, тенденций развития легкоатлетического спорта. Чтобы успешно провести занятие, тренер должен из большого числа средств, обеспечивающих повышение уровня общей и специальной подготовленности юных легкоатлетов, отобрать такие, которые отвечали бы достижению поставленной цели и соответствовали задачам урока.

При планировании тренировки тренеру необходимо знать и иметь все типы возможных и необходимых тренировочных заданий. Для этого целесообразно иметь свой каталог тренировочных заданий. В процессе подготовки к занятиям тренеру необходимо систематизировать, упорядочить и распределить отдельные упражнения и тренировочные задания в соответствии с задачами урока. Задания группируются по частям урока, причем в каждой части выделяются уровни специализации. Расстановка в уроке упражнений и тренировочных заданий зависит, с одной стороны, от профессиональной подготовленности тренера, а с другой - от контингента юных легкоатлетов, их возраста, мастерства и т. п.

После определения конкретных задач урока и выбора тренировочных заданий подбирается материал для основной части, затем для подготовительной и заключительной. Дозировка упражнений и заданий имеет решающее значение для объема нагрузок, формирования двигательных умений и навыков. Поэтому тренер должен определить весь объем средств и методов занятия заранее.

При подготовке к занятию необходимо продумать обоснованность простого показа упражнений, подробного объяснения с показом, всех распоряжений и команд. Не менее важным является учет перехода от одного вида упражнений к другому, порядок перемещения занимающихся после выполнения упражнений, организация страховки, использование оборудования. Тренеру следует предусмотреть мероприятия, предохра-

няющие занимающихся от травматизма. Поэтому имеет смысл заранее продумать соответствующее размещение оборудования и инвентаря, используемого для прыжков, помощь партнеров при выполнении упражнений.

При проведении в занятия целесообразно использовать музыкальное сопровождение. Музыка улучшает эмоциональный фон и настроение занимающихся, является одним из элементов эстетического воспитания.

Планы тренировочных занятий могут быть разными, но в каждом можно указать: дату; номер урока; задачи; место проведения занятий; необходимое оборудование и инвентарь; содержание; дозировку; музыкальное сопровождение; индивидуальное задание на дом.

3.3.8. Методика применения тренировочных заданий в учебном процессе

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

Подготовительная часть - разминка, включаются общеразвивающиеся 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: упражнения (комплексы и игры), направленные на воспитание быстроты, силы и выносливости (40-45 мин).

Комплексы упражнений, направленных на воспитание силы, включают во вторую половину основной части урока. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. Затем даются упражнения на выносливость.

В **заключительную часть** (15 мин) урока включают упражнения, направленные на восстановление. Вслед за ними используют игры и игровые упражнения.

3.3.9. Организация психологической подготовки

Для успешного выступления на соревнованиях спортсмену необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, устойчивость, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационная устойчивость, высокая мотивация на достижение результата.

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.

На различных этапах подготовки решаются неодинаковые задачи.

На этапе начальной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, желание быть здоровым, бодрым, сильным, выносливым.

В процессе занятий следует отмечать наиболее дисциплинированных, двигательно-одаренных, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, внимательных, умеющих быстро оценивать ситуацию и быстро принимать решения.

На этапе углубленной специализации проводится работа по расширению психологических методов воздействия на обучающихся. При этом решаются следующие задачи:

- формирование установки на соревновательную деятельность;
- повышение надежности и устойчивости технико-тактических действий к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

- создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, зрителей и т.п.) в тренировочных занятиях;
- принятие самостоятельных решений;
- формирование свойств характера и личности.

На этапе совершенствования спортивного мастерства проводится работа по формированию установки на повышение уровня надежности, устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам, повышение психологической напряженности тренировки.

Задачи этого этапа:

- достижение высокого уровня устойчивости психофизиологических показателей в стрессовой ситуации;
- проявление бойцовских качеств в наиболее ответственные моменты соревнований;
- настрой на достижение высоких спортивных результатов;
- воспитание эмоциональной устойчивости;
- воспитание сознательности, чувства долга и ответственности;
- воспитание высокой мотивации занятий.

Психологическая подготовка юных легкоатлетов - одна из сторон учебно-воспитательного процесса в спортивной школе. 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 обучающихся интерес к занятиям легкой атлетикой, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера.

4. Выбатывать 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 самомобилизации, т. е. в процессе самовоспитания юного спортсмена.

Периодизация детского и юношеского возраста (школьный возраст)

Возраст	Ведущая деятельность	На что направлена познавательная деятельность	Психические новообразования
Младший школьный (6-10 лет)	Учение	Первичные знания	Произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия
Подростковый (11-14 лет)	Общественно полезная деятельность: учебная, организационная, трудовая	Система отношений в разных ситуациях	Стремление к взрослости и самостоятельности, критическое отношение к окружающим, самооценка, умение подчиняться нормам коллективной жизни
Старший школьный (15-17 лет)	Учебно-профессиональная деятельность	Профессиональные знания	Мировоззрение, профессиональные интересы «Образ-я»

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 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 обучающихся 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 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 тренера, 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.

3.3.10. Применение восстановительных мероприятий

С увеличением интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля – это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья. Поэтому необходимость контроля проходит следующие ступени – по желанию – рекомендуется – обязательно.

Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности есть важнейшая часть тренировочного процесса.

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

3.3.11. 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. Для повышения работоспособности 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.

Приведем комплексы специальных упражнений и методических приемов, способствующих совершенствованию функции расслабления мышц, которые были разработаны Ю.В. Высочиным на основе исследований и обобщения данных ряда авторов.

Комплекс упражнений № 1

Этот комплекс нужно выполнять ежедневно утром (можно лежа на кровати), повторяя каждое упражнение 5-10 раз.

1. Исходное положение (и.п.): лежа на спине. Согнуть ноги в коленях, соединить их вместе. Сделать глубокий вдох, задерживая дыхание, слегка напрягать мышцы живота и сжимать колени. Через 5 сек. сделать выдох, расслабить мышцы живота и ног, колени «бросить» в стороны.

2. И.п. то же. Сделать вдох, поднять прямые ноги и руки, соединить их между собой и удерживать 5 сек., затем на выдохе расслабленно «бросить» в и.п.

3. И.п. то же. Сделать вдох. Сильно прижать прямую ногу к кровати. Через 5 сек. сделать выдох и расслабиться. Повторить другой ногой.

4. И.п. то же. Приподнять ногу, медленно выполнять поочередное сгибание и разгибание ног, имитируя езду на велосипеде, при максимальном напряжении мышц бедер. Принять и.п., расслабиться.

5. И.п. то же. Медленно сгибать и разгибать стопы при максимальном напряжении икроножных мышц, затем расслабиться.

6. И.п.: стоя, ноги врозь. Сделать глубокий вдох, поднять руки вверх - в стороны, пальцы вытянуты, подтянуться. Напрячь мышцы всего тела, задержать на 5 сек. дыхание. Внимание сосредоточить на восприятии напряжения мышц (поочередно: рук, шеи, груди, спины, живота, бедер, голени), затем сделать выдох, расслабить все мышцы и перейти в положение низкого приседа, руки вниз, голову свободно опустить.

7. И.п.: стоя, ноги врозь. Сделать глубокий вдох, вытянуть руки вверх, потянуться, сильно напрячь все мышцы. Через 5 сек. сделать медленный выдох и расслабить мышцы. Руки свободно «падают» вниз, подбородок на грудь, ноги в коленях несколько сгибаются, плечи опускаются. Из этого положения сделать несколько легких подскоков, сохраняя расслабленность мышц.

Комплекс упражнений № 2

Этот комплекс нужно выполнять вечером перед сном, повторяя каждое упражнение 5-10 раз.

1. И.п.: лежа на спине (на кровати без подушки). Стопы ног свободно развернуты наружу, все мышцы расслаблены. Сделать несколько плавных поворотов головы, обращая внимание на расслабление мышц шеи. Почувствовать при этом тяжесть головы.

2. И.п. то же. Наклонять голову вперед, напрягая мышцы шеи. Через 5 сек. расслабиться, дав голове свободно «упасть» в и.п.

3. И.п. то же. Руки поднять вперед, затем последовательно расслаблять мышцы кисти, предплечья, плечи и «уронить» руки на кровать. Почувствовать тяжесть рук при расслаблении мышц.

4. И.п. то же. Руки в стороны. Кисти свешиваются с кровати. Плавно разогнуть кисти и затем, расслабив мышцы, дать кистям свободно «упасть». Почувствовать тяжесть кистей при расслаблении.

5. И.п. то же. Приподнять прямую ногу и затем, расслабив мышцы, «бросить» в и.п. Почувствовать тяжесть ног при расслаблении.

Комплекс упражнений № 3

Можно выполнять на тренировке или в любое свободное время, желательно ежедневно, повторяя каждое упражнение не менее 5-10 раз.

1. И.п.: стоя одной ногой на возвышении (10-15 см). Поднять другую ногу вперед, напрягая мышцы в течение 5 сек., затем быстро расслабить мышцы, дав ноге свободно «упасть», и покачивать ей, как маятником, до полной остановки.

2. И.п. то же. Выполнить такое же упражнение, отводя прямую ногу назад, слегка наклонив туловище вперед.

3. И.п. то же. Поднять прямую ногу вперед, поддерживая ее рукой в подколенной области. Через 5 сек. быстро расслабить мышцы бедра и «уронить» только голень, дав ей свободно качаться.

4. И.п. то же. Выполнять такое же упражнение без поддержки рукой.

5. И.п. то же. Бедро поднять вперед на 45°, поддерживая ногу рукой в подколенной области. Напрягая мышцы, прижать голень к бедру. Через 5 сек. с быстро расслабить мышцы, дав голени свободно «упасть», и покачивать ей. То же самое выполнить без поддержки рукой.

Комплекс упражнений № 4

Упражнения этого комплекса можно выполнять на тренировке, после тренировки, в бане, душевой и в любое свободное время. Основная цель заключается в том, чтобы научиться произвольно напрягать и расслаблять основные группы мышц. Исходное положение должно подбираться таким образом, чтобы тренируемая мышца находилась в удобном, полностью расслабленном состоянии, не испытывала напряжения. После принятия и.п. необходимо напрягать только тренируемую группу мышц, стараясь не совершать движений в «заинтересованном» суставе и сохраняя расслабленность всех других мышц. В случае неудачных попыток вначале можно облегчить задачу, создавая искусственное противодействие сокращающейся мышце. После каждого напряжения полностью расслаблять работавшие мышцы, стараясь ощутить степень напряжения и расслабления мышц.

мышц необходимо усложнять задачу:

После того как спортсмен научился управлять мышцами в простых условиях, можно приступить к совершенствованию этого качества в более сложных координационных условиях, т. е. во время бега, беговых и прыжковых упражнений, стараясь избавиться от напряженности, скованности, сохраняя свободу движений без излишнего напряжения тех групп мышц, которые не принимают активного участия в выполнении определенных фаз того или иного упражнения.

3.3.12. 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.

В группах начальной подготовки психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

3.3.13. Медико-биологические средства восстановления

Медико -биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-), спортивные растирки, физиотерапию 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 спортивной школе 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.

Приведем средние данные суточной потребности в основных пищевых веществах, витаминах и минеральных веществах бегунов.

Суточная потребность бегунов в основных пищевых веществах, витаминах, минеральных веществах и энергии

<i>Пищевые вещества, витамины, минеральные вещества</i>	<i>Количество</i>
<i>Белки, г/кг массы тела</i>	2,3-2,5
<i>Жиры, г/кг массы тела</i>	1,8-2,0
<i>Углеводы, г/кг массы тела</i>	9,0-9,8
<i>Витамины, мг:</i>	
С	150-200
В ₁	2,8-3,6
В ₂	3,6-4,2
В ₃	18
В ₆	5-8
	0,004-0,008
pp	30-36
А	2,5-3,5

Е	22-26
<i>Минеральные вещества, мг:</i>	
Кальций	1200-2100
Фосфор	1500-2600
Железо	25-40
Магний	500-700
Калий	4500-5500

Ориентируясь на средние данные, приведенные в таблице, следует помнить, что расход энергии спортсменов и калорийность необходимого питания зависят от величины выполненной нагрузки, возраста, нервно-психического состояния, условий погоды и многих других факторов.

Для того чтобы правильно соотнести в рационе питания белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества, нужно знать их содержание в продуктах.

Большое значение имеет правильный и строго соблюдаемый режим питания. Это обеспечивает оптимальное распределение приемов пищи в течение дня и ее быстрое усвоение. При трехразовом питании калорийность суточного рациона распределяется следующим образом:

Первый вариант	Второй вариант	Третий вариант
Завтрак – 30 %	Завтрак – 35 %	Завтрак – 40 %
Тренировка (соревнование)	Обед – 30 %	Тренировка (соревнование)
Обед – 35 %	Тренировка (соревнование)	Обед – 35 %
Ужин – 35 %	Ужин – 35 %	Тренировка (соревнование)
		Ужин – 25 %

Такая раскладка рациона может быть рекомендована для занимающихся в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах.

Для спортсменов более высокой квалификации, связанных с большими физическими нагрузками, целесообразно 4-5 разовое питание.

Распределение калорийности в суточном рационе

Двухразовое питание	Трехразовое питание
Первый завтрак – 5%	Первый завтрак – 15%
Зарядка	Утренняя тренировка
Второй завтрак – 25%	Второй завтрак – 25%
Дневная тренировка	Дневная тренировка
Обед – 35%	Обед – 30%
Полдник – 5%	Полдник – 5%
Вечерняя тренировка	Вечерняя тренировка
Ужин – 30%	Ужин – 35%

3.3.14. Планирование инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, начиная с первого года

обучения в тренировочных группах. Для этого нужно использовать практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве с теоретической подготовкой.

№ пп.	Группы	Год обучения	С о д е р ж а н и е	Форма проведе- ния	Коли- чество часов
1	Трениро- вочный этап	1-й	<i>Овладение:</i> терминологией элементов легкой атлетики; командами для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений. Оказание помощи тренеру по проведению тренировочных занятий.	Беседы, семинары, практические занятия	6
2		2-й	<i>Умение:</i> наблюдать за выполнением упражнений обучающимися в группе; находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов; составлять конспект тренировочного занятия и проведение вместе с тренером разминку в группе. <i>Судейство:</i> знать основные требования при судействе в беговых и прыжковых дисциплинах; обязанности судей.	Беседы, семинары, практические занятия	8
3		3-й	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивание различных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. <i>Судейство:</i> Знать основные правила судейства соревнований в беге, прыжках, метаниях. Ведение судейской документации.	Беседы, семинары, практические занятия	14
4		4-5-й	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение правильно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, исправлять ошибки при выполнении другими обучающимися. Оказание помощи тренеру в младших группах. <i>Судейство:</i> знать основные правила проведения соревнований, участвовать в непосредственном судействе соревнований.	Изучение литературы, практические занятия, участие в судействе соревнований.	14
5	Этап совершенствования спортивного	1-й 2-й 3-й	Регулярное привлечение в качестве помощников тренера для проведения занятий на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе. Умение составлять		

мастерства		<p>конспекты для проведения тренировочных занятий. Правильно подбирать упражнения для совершенствования техники, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок.</p> <p><i>Судейство:</i> Знать правила соревнований по легкой атлетике. Участвовать в организации и проведении областных соревнований. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.</p>		
------------	--	--	--	--

3.4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания - сознательности и активности, позволяет тренеру в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

В теоретической подготовке используются различные формы организации: беседы, лекции, как элемент практических знаний.

Содержание должно соответствовать возрастным особенностям обучающихся по годам обучения.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность, вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий, сохранения здоровья, социальной адаптации.

Приведем примерный учебный план теоретической подготовки. Занятия по теоретической подготовке могут быть наполнены следующим содержанием.

Примерный учебный план по теоретической подготовке в группах начальной подготовки

№ пп.	Содержание	1-й год обучения	2-3-й год обучения
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1
2.	Обзор развития легкой атлетики в России	1	1
3.	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1
4.	Влияние физических упражнений на организм человека	1	2
5.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой помощи	1	2
6.	Техника безопасности при занятиях	1	2

	легкой атлетикой		
7.	Оборудование, инвентарь, используемый при занятиях легкой атлетикой		1
	Итого часов:	6	10

Примерный учебный план по теоретической подготовке в тренировочных группах

№ пп.	Содержание	Года обучения				
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	1		1
2.	Обзор развития легкой атлетики в России	1	1	1		1
3.	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1	1	1	
4.	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	1	1	
5.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой помощи	1	1		1	1
6.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой	2	2	2	2	2
7.	Правила судейства, организация и проведение соревнований	5	5	6	7	7
8.	Методика обучения и тренировка	5	5	6	7	8
9.	Основы техники видов легкой атлетики	6	6	6	7	8
	Итого часов:	20	20	24	26	28

Личная и общественная гигиена (желательно присутствие родителей). Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Поддержание чистоты, гигиены в транспорте, школе, на улице, в спортивных сооружениях.

Режим для школьников, занимающихся спортом (желательно присутствие родителей). Рекомендации по построению режима дня. Рациональная последовательность выполнения домашних заданий по предметам с учетом их трудности и режима дня.

Режим питания юных легкоатлетов (желательно присутствие родителей). Рекомендации по режиму питания. Характеристика продуктов питания по их калорийности, наличию жиров, углеводов, белков, витаминов, минеральных веществ, времени усвоения. Рекомендации по рациону питания.

Физическая культура и спорт в жизни замечательных людей. Высказывания о пользе физических упражнений Авиценны, Аристотеля, Гиппократ, Сократа, В. Гюго, И.П. Павлова, Л.Н. Толстого, А.П. Чехова.

Физическая культура в личной жизни А.В. Суворова, А.П. Чехова.

Ведение и анализ спортивного дневника . Обоснование необходимости ведения дневника, его форма и содержание. Выявление слабых сторон подготовленности каждого бегуна группы на основе анализа выполненной работы,

данных тестирования и спортивных результатов. Оценка степени переносимости тренировочных нагрузок. Управление психическим состоянием в ходе тренировок и соревнований. Ориентиры объемов работы на предстоящий сезон с учетом анализа тренировочных нагрузок за прошлые годы.

3.5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Целью тренировочного процесса 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 обучающегося, уровня его воспитанности.

При этом следует учитывать положения о том, что педагогическая деятельность только тогда отвечает принципам воспитания, когда она направлена на раскрытие способностей каждого ребенка.

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах, спортивно-оздоровительных лагерях.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у обучающихся прежде всего нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, смелость, упорство, терпимость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие и самое главное - патриотизм.

Воспитательные средства, применяемые в тренировочном процессе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество более опытных спортсменов.

Большой воспитательный заряд несет использование в тренировочном процессе конкретных примеров из жизни замечательных людей. Призывая воспитанников на практике совершенствоваться всесторонне, не замыкаясь только на занятиях спортом, желательно, чтобы сами занимающиеся в присутствии всей

группы могли привести достойные примеры как из литературных источников, так и из жизни.

В ситуациях соревновательной деятельности и тренировки, когда требуется проявление воли и решительности, в доверительной обстановке тренером могут использоваться примеры, сравнения, аналогии из примеров прошлого нашей страны.

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.

Важным качеством является умение говорить правдиво и справедливо поступать. У молодежи должно формироваться 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 беседы на моральные темы, разъяснение этических понятий, душевные индивидуальные разговоры с учащимися - необходимейшее звено в правильном формировании нравственных качеств личности. Если же система словесно-нравственных знаний не подкрепляется практическим опытом жизнедеятельности коллектива и отношений с товарищами, возникает ситуация отрыва от действительности, формальное усвоение этической информации. Необходимо органичное единство нравственно воспитывающего слова и жизненных ситуаций коллектива, в которых практически формируется нравственный опыт школьника.

Центральной фигурой воспитательного процесса в спортивной группе является *тренер*. Какие же качества должен формировать у себя спортивный наставник, 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 прежде всего нужно глубокое знание своей спортивной специализации - легкой атлетики - как предмета и как вида спорта.

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.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания зависит от:

- знаний и умений тренера, его педагогических способностей, методических навыков;

- основных убеждений спортсмена, его возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;

- спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

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 обучающегося в группе. Естественно, что дать рецепты воспитательных воздействий, пригодные для всех жизненных ситуаций, невозможно. Затрудняет проведение этой работы и лимит времени тренера.

Приведем примерный план-график воспитательных мероприятий, который должен корректироваться с учетом года обучения в спортивной школе.

Примерный план-график воспитательной работы

№ пп.	Мероприятия
1.	Участие в торжественной церемонии приема новичков в ДЮСШ
2.	Краткая информация под девизом: «Важнейшие политические события в стране и за рубежом»
3.	Краткий диспут на тему: «Изменилась ли политика в настоящее время по сравнению с 1960-1980 годами? Если да, то в чем?»
4.	Беседа на тему: «Твой любимый литературный герой»
5.	Тематические диспуты и беседы
6.	Диспут на тему: «Как бы поступил ты?» (обсуждаются ситуации, встречающиеся в повседневной жизни)
7.	Регулярное подведение итогов спортивной и учебной деятельности
8.	Встреча с участниками Олимпийских игр или со спортсменами, достигшими выдающихся результатов по легкой атлетике
9.	Выходы в театры, выставки, музеи
10.	Встреча с участниками Великой Отечественной войны
11.	Посещение мемориальных памятников
12.	Трудовые сборы и субботники
13.	Оформление стендов и газет
14.	Участие в спортивных мероприятиях, показательных выступлениях
15.	Организация совместных походов, экскурсий
16.	Участие в ежегодной акции «Спорт-альтернатива пагубным привычкам»

3.6. 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 ДЮСШ и лечебно-профилактических учреждений в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего 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 должно проходить 2 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.

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 спортсменов 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 *начальной спортивной специализации* текущий контроль осуществляется простыми методами для охвата наибольшего количества занимающихся. 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* особое значение приобретает оценка воздействия тренировочных нагрузок на спортсменов методом повторных нагрузок, изучение динамики специальной тренированности. Необходимо вести 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 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.

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.

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.

Наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволит своевременно вносить коррективы в процесс тренировки, что будет способствовать повышению качества тренировочного процесса.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ 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 и правильный выбор контрольных упражнений (тестов). При комплектации тестов необходимо исходить из того, что контрольные упражнения должны быть проверены на надежность, информативность. Вместе с тем, предъявляются повышенные требования к доступности и минимизации числа рекомендуемых для детского тренера средств контроля, Учебная программа предусматривает 5 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 действенным 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. В беге 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.

В процессе многолетней подготовки поэтапно осуществляется отбор юных спортсменов для последующих занятий. Результаты наблюдений фиксируются в журналах тренера и специальных ведомостях.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег на 20м с ходу (не более 2,7 сек.)	Бег на 20м с ходу (не более 3,0 сек.)
	Бег 100м	Бег 100м

	(не более 14,2 сек.)	(не более 17,0 сек.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с/м (не менее 190 см)	Прыжок в длину с/м (не менее 160 см)

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)
- Бег на короткие дистанции**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег на 20м с ходу (не более 2,7 сек.)	Бег на 20м с ходу (не более 2,9 сек.)
	Бег 300м (не более 50 сек.)	Бег 300м (не более 65 сек.)
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места (не менее 190см)	Прыжки в длину с места (не менее 180см)
	Тройной прыжок с места (не менее 600см)	Тройной прыжок с места (не менее 560см)
Спортивный разряд	Выполнение юношеских разрядов	

- Бег на средние дистанции

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег на 60м с ходу (не более 9.6 сек.)	Бег на 60м с ходу (не более 10.2сек.)
	Бег 300м (не более 50 сек.)	Бег 300м (не более 53.5 сек.)
Выносливость	Бег 3000м (не более 12 мин)	Бег 2000м (не более 8 мин.)
Спортивный разряд	Выполнение юношеских разрядов	

**Контрольно-переводные нормативы на конец учебного года
- бег на короткие дистанции**

Контрольные упражнения (тесты)	юноши	девушки
Тренировочная группа - 1г.об.		
Бег 20м с/х	не более 2.7 сек.	не более 2.9 сек.

Бег 30м с/ст.	не более 5.8 сек.	не более 6.0 сек.
Бег 60м с/ст.	не более 9.3 сек.	не более 9.6 сек.
Бег 300 м	не более 56.0 сек.	не более 58.0 сек.
Прыжки в длину с/м	не менее 180см	не менее 170см
Тройной прыжок с/м	не менее 600см	не менее 560см
	3 юн. разряд	2-1 юн. разряд
2г.об.		
Бег 20м с/х	не более 2.6 сек.	не более 2.8 сек.
Бег 30м с/ст.	не более 5.3 сек.	не более 5.5 сек.
Бег 60м с/ст.	не более 8.7 сек.	не более 9.2 сек.
Бег 300 м	не более 53.0 сек.	не более 55.0 сек.
Прыжки в длину с/м	не менее 195см	не менее 185см
Тройной прыжок с/м	не менее 630см	не менее 580см
	2-1 юн. разряд	1 юн.-3 спортивный разряд
3г.об.		
Бег 20м с/х	не более 2.5 сек.	не более 2.7 сек.
Бег 30м с/ст.	не более 4.8 сек.	не более 5.3 сек.
Бег 60м с/ст.	не более 8.1 сек.	не более 8.8 сек.
Бег 300 м	не более 48.0 сек.	не более 52.0 сек.
Прыжки в длину с/м	не менее 215см	не менее 200см
Тройной прыжок с/м	не менее 680см	не менее 600см
	1 юн.- 3 разряд	3-2 спортивный разряд
4г.об.		
Бег 20м с/х	не более 2.3 сек.	не более 2.6 сек.
Бег 30м с/ст.	не более 4.4 сек.	не более 5.0 сек.
Бег 60м с/ст.	не более 7.8 сек.	не более 8.5 сек.
Бег 300 м	не более 44.0 сек.	не более 50.0 сек.
Прыжки в длину с/м	не менее 220см	не менее 210см
Тройной прыжок с/м	не менее 700см	не менее 620см
	3-2 спортивный разряд	2-1 спортивный разряд
5г.об.		
Бег 20м с/х	не более 2.1 сек.	не более 2.5 сек.
Бег 30м с/ст.	не более 4.1 сек.	не более 4.7 сек.
Бег 60м с/ст.	не более 7.4 сек.	не более 8.0 сек.
Бег 300 м	не более 42.0 сек.	не более 48.сек.
Прыжки в длину с/м	не менее 240см	не менее 225см
Тройной прыжок с/м	не менее 750см	не менее 6.50см
	2-1 спортивный разряд кмс	1 спортивный разряд – кмс
Этап совершенствования спортивного мастерства 1 г.об.		
Бег 20м с/х	не более 2.0 сек.	не более 2.5 сек.
Бег 30м с/ст.	не более 3.9 сек.	не более 4.5 сек.
Бег 60м с/ст.	не более 7.2 сек.	не более 7.7 сек.
Бег 300 м	не более 37.5 сек.	не более 44.0 сек.

Прыжки в длину с/м	не менее 270см	не менее 240см
Тройной прыжок с/м	не менее 800см	не менее 680см
	не ниже норматива кмс	не ниже норматива кмс
2 г.об.		
Бег 20м с/х	не более 1.9 сек.	не более 2.4 сек.
Бег 30м с/ст.	не более 3.8 сек.	не более 4.4 сек.
Бег 60м с/ст.	не более 7.0 сек.	не более 7.6 сек.
Бег 300 м	не более 36.5 сек.	не более 42.0 сек.
Прыжки в длину с/м	не менее 280см	не менее 245см
Тройной прыжок с/м	не менее 820см	не менее 700см
	выше норматива кмс	выше норматива кмс
3 г.об		
Бег 20м с/х	не более 1.8 сек.	не более 2.3 сек.
Бег 30м с/ст.	не более 3.7 сек.	не более 4.3 сек.
Бег 60м с/ст.	не более 6.9 сек.	не более 7.5 сек.
Бег 300 м	не более 35.5 сек.	не более 41.0 сек.
Прыжки в длину с/м	не менее 285см	не менее 250см
Тройной прыжок с/м	не менее 850см	не менее 730см
	подтверждение кмс - выполнение мс	подтверждение кмс - выполнение мс

**Контрольно-переводные нормативы на конец учебного года
- бег на средние дистанции**

Контрольные упражнения (тесты)	юноши	девушки
Тренировочная группа - 1г.об.		
Бег 60м с/ст.	не более 9.8 сек.	не более 10.0 сек.
Бег 100м с/ст.	не более 14.5 сек.	не более 15.0 сек.
Бег 300м	не более 55.0 сек.	не более 58.0 сек.
Бег 600 м	не более 2.05,0 сек.	не более 2.10,0 сек.
Бег 1000м	не более 3.55,0 сек.	не более 4.37,0 сек.
Тройной прыжок с/м	не менее 600см	не менее 560см
Десятерной прыжок с/м	не менее 600см	не менее 560см
	3 юн. разряд	2-1 юн. разряд
2г.об.		
Бег 60м с/ст.	не более 9.3 сек.	не более 9.8 сек.
Бег 100м с/ст.	не более 13.8 сек.	не более 14.6 сек.
Бег 300м	не более 52.0 сек.	не более 56.0 сек.
Бег 600 м	не более 1.58,0 сек.	не более 2.03,0 сек.
Бег 1000м	не более 3.45,0	не более 4.12,0
Тройной прыжок с/м	не менее 590см	не менее 580см
Десятерной прыжок с/м	не менее 18.00см	не менее 16.00см
	2-1 юн. разряд	1 юн. - 3 разряд
3г.об.		
Бег 60м с/ст.	не более 8.6 сек.	не более 9.3 сек.

Бег 100м с/ст.	не более 13.4 сек.	не более 14.2 сек.
Бег 300м	не более 49.0 сек.	не более 53.0 сек.
Бег 600 м	не более 1.51,0 сек.	не более 1.57,0 сек.
Бег 1000м	не более 3.30,0 сек.	не более 3.57,0 сек.
Тройной прыжок с/м	не менее 630см	не менее 610см
Десятерной прыжок с/м	не менее 20.00см	не менее 18.70см
	1 юн.-3 разряд	3-2 спортивный разряд
4г.об.		
Бег 60м с/ст.	не более 8.3 сек.	не более 8.9 сек.
Бег 100м с/ст.	не более 12.7 сек.	не более 13.7 сек.
Бег 300м	не более 45.0 сек.	не более 51.0 сек.
Бег 600 м	не более 1.46,0 сек.	не более 1.52,0 сек.
Бег 1000м	не более 3.15,0 сек.	не более 3.42,0 сек.
Тройной прыжок с/м	не менее 660см	не менее 630см
Десятерной прыжок с/м	не менее 22.00см	не менее 19.00см
	3-2 спортивный разряд	2-1 спортивный разряд
5г.об.		
Бег 60м с/ст.	не более 7.9 сек.	не более 8.5 сек.
Бег 100м с/ст.	не более 12.1 сек.	не более 13.2 сек.
Бег 300м	не более 43.0 сек.	не более 49.0 сек.
Бег 600 м	не более 1.40,0 сек.	не более 1.48,0 сек.
Бег 1000м	не более 3.05,0 сек.	не более 3.22,0 сек.
Тройной прыжок с/м	не менее 670см	не менее 640см
Десятерной прыжок с/м	не менее 23.00см	не менее 19.50см
	2-1 спортивный разряд кмс	1 спортивный разряд – кмс
Этап совершенствования спортивного мастерства 1 г.об.		
Бег 60м с/ст.	не более 7.7 сек.	не более 8.2 сек.
Бег 100м с/ст.	не более 11.9 сек.	не более 13.0 сек.
Бег 300м	не более 40.0 сек.	не более 46.0 сек.
Бег 600 м	не более 1.36,0 сек.	не более 1.44.0 сек.
Бег 1000м	не более 2.55,0 сек.	не более 3.07,0 сек.
Тройной прыжок с/м	не менее 690см	не менее 660см
Десятерной прыжок с/м	не менее 24.00см	не менее 20.00см
	не ниже норматива кмс	не ниже норматива кмс
2 г.об.		
Бег 60м с/ст.	не более 7.5 сек.	не более 7.9 сек.
Бег 100м с/ст.	не более 11.7 сек.	не более 12.8 сек.
Бег 300м	не более 38.5 сек.	не более 44.0 сек.
Бег 600 м	не более 1.30,0 сек.	не более 1.41,0 сек.
Бег 1000м	не более 2.45,0 сек.	не более 3.02,0 сек.
Тройной прыжок с/м	не менее 720см	не менее 680см
Десятерной прыжок с/м	не менее 25.00см	не менее 21.00см
	выше норматива кмс	выше норматива кмс

3 г.об		
Бег 60м с/ст.	не более 7.4 сек.	не более 7.8 сек.
Бег 100м с/ст.	не более 11.5 сек.	не более 12.6 сек.
Бег 300м	не более 37.0 сек.	не более 42.0 сек.
Бег 600 м	не более 1.26,0 сек.	не более 1.38,0 сек.
Бег 1000м	не более 2.35,0 сек.	не более 2.58,0 сек.
Тройной прыжок с/м	не менее 760см	не менее 700см
Десятерной прыжок с/м	не менее 26.00см	не менее 23.50см
	подтверждение кмс - выполнение мс	подтверждение кмс - выполнение мс

Выполнение контрольно-переводных нормативов для групп начальной подготовки является важнейшей составляющей для перевода обучающихся на следующий этап подготовки. Для поэтапного перевода в тренировочные группы возрастает значимость выполнения обучающимися спортивных разрядов.

В группах совершенствования спортивного мастерства основным показателем является рост спортивного мастерства и положительная динамика развития физических качеств спортсмена.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоров'я, 1984.
2. Бондарчук А.П. Тренировка легкоатлета. - Киев: Здоров'я, 1986.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов. / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
4. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. - М.: 1999.
5. Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ. / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, Ю.Ф. Буйлина. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
6. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
10. Юный легкоатлет: Пособие для тренеров ДЮСШ. / В.П. Попов, Ф.П. Суслов, Е.И. Ливадо. - М., Физкультура и спорт, 1984.
11. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР.
 - Бег на короткие дистанции- М., Советский спорт, 2003.
 - Бег на средние и длинные дистанции – М., Советский спорт, 2004.
12. Управление методической деятельностью спортивной школы – под редакцией Н.Н. Никитушкина, И.А. Водяникова; М., 2012.
13. В.Б. Зеленченко, В.Г. Никитушкин, В.П. Губа – Легкая атлетика- Критерии отбора; Terra-Спорт, 2000г.
14. А.Т. Паршиков, О.А. Мильштейн – Методические рекомендации, Изд-во «Советский спорт», М., 2008г.

