

муниципальное образовательное бюджетное учреждение
дополнительного образования детей
«Детско-юношеская спортивная школа «Надежда» ст. Советской
муниципального образования Новокубанский район

Утверждена на заседании
педагогического совета
МОБУ ДОД ДЮСШ «Надежда»
ст. Советской

Протокол № 4
от августа 2012 г.



Директор МОБУ ДОД
ДЮСШ «Надежда»

С.П.Голованов

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Принята на заседании
тренерско-методического совета
отделения легкой атлетики
МОБУ ДОД ДЮСШ «Надежда»
ст. Советской

Протокол № 9
от 14 августа 2012 г.

ст. Советская
2012 год

СОДЕРЖАНИЕ:

| | |
|--|----|
| Объяснительная записка | 3 |
| 1. Нормативная часть | 4 |
| 2. Методическая часть | 8 |
| 2.1 Организационно-методические указания | 8 |
| 2.2 Учебный план | 12 |
| 2.3 План-схема годовичного цикла подготовки | 13 |
| 2.4 Педагогический и врачебный контроль | 15 |
| 2.5 Теоретическая подготовка | 26 |
| 2.6 Воспитательная работа | 28 |
| 2.7 Психологическая подготовка | 31 |
| 2.8 Восстановительные средства и мероприятия | 35 |
| 2.9 Инструкторская и судейская практика | 42 |
| 2.10 Программный материал для практических занятий | 44 |
| Список литературы | 76 |

ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для ДЮСШ «Надежда» по легкой атлетике составлена в соответствии с:

- типовым положением о детско-юношеской спортивной школе;
- методическими рекомендациями по организации деятельности детско-юношеских спортивных школ в Российской Федерации от 03.09.2007 года №2570;
- типовым планом-проспектом учебной программы для ДЮСШ;
- примерными программами спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР;
- обобщения передового опыта работы тренеров с юными легкоатлетами и других научных исследований;
- уставом и программой деятельности МОБУ ДОД ДЮСШ «Надежда».

Программа включает нормативную и методические части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки бегунов на средние дистанции. Методическая часть программы разработана с региональными, климатическими условиями и наличием материальной базы.

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

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья учащихся;
- подготовка квалифицированных бегунов на средние дистанции;
- воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых легкоатлетов;
- подготовка инструкторов-общественников и судей по легкой атлетике.

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

Основными критериями выполнения программных требований являются:

а) на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся наряду с основами технических навыков в избранном виде легкой атлетики;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

б) на этапе начальной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, уровень потенциальных возможностей обучающихся в избранном виде легкой атлетики;
- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;

- уровень освоения основ техники в избранном виде легкой атлетики.

в) на учебно-тренировочном этапе:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- освоение теоретического раздела программы;
- выполнение нормативов массовых спортивных разрядов.

г) на этапе спортивного совершенствования:

- уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма обучающихся;
- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях;
- зачисление воспитанников спортивной школы в училища олимпийского резерва и школы высшего спортивного мастерства.

Программа является основным государственным документом при проведении занятий в спортивной школе. Утверждается на тренерско-методическом совете (тренеры-преподаватели по собственной инициативе могут разработать на основе данной программы авторские программы, которые также утверждаются на тренерско-методическом совете).

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

Одно из условий роста спортивного мастерства - многолетняя планомерная тренировка. Весь процесс многолетней тренировки спортсмена делится на четыре основных этапа и взаимосвязан с годами обучения в учебных группах спортивной школы.

| | | |
|---|--|------------|
| этап предварительной подготовки | группы начальной подготовки и спортивно – оздоровительные группы | до 5 лет |
| этап начальной спортивной специализации | обучение в учебно-тренировочных группах 1-2 год обучения | до 2-х лет |
| этап углубленной тренировки | обучение в учебно-тренировочных группах свыше 2-х лет обучения | до 3-х лет |

Спортивно-оздоровительный этап. (СОГ). На этот этап подготовки зачисляются дети 6,5 – 17-летнего возраста, желающие заниматься легкой

атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом не имеющие медицинских противопоказаний. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники легкоатлетических упражнений, и выполнение нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап (УТ)*. Формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее года (в группах СОГ, НП или из другого вида спорта) выполнивших приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения объемов тренировочных нагрузок и норм, предусмотренных программными требованиями (таб.№1), усвоении теоретического материала и выполнении контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

* В случае, если в течении учебного года спортсмен имеет более высокий разряд, чем члены его учебной группы, и успешно справляется с тренировочными нагрузками, он может быть переведен на следующий учебный год обучения досрочно по решению тренерско-методического совета.

Таблица № 1

Учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий, ч.

| № п/п | Разделы подготовки | Спортив. Оздоров. Группы | Группы начальной подготовки | | | Учебно-тренировочные группы | | | | | |
|-------|------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------|-----------|-----------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | Весь период | 1-й | 2-й | 3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| | | | 7-18 лет | 9-10 лет | 10-11 лет | 11-12 лет | 12-13 лет | 13-14 лет | 14-15 лет | 15-16 лет | 16-18 лет |
| 1. | Теоретическая подготовка | 4 | 4 | 8 | 8 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | |
| 2. | Общая физическая подготовка | 238 | 224 | 318 | 297 | 302 | 337 | 363 | 323 | 257 | |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 26 | 40 | 80 | 79 | 100 | 135 | 181 | 278 | 353 | |
| 4. | Техническая подготовка | --- | --- | --- | 20 | 30 | 46 | 60 | 45 | 32 | |
| 5. | Контрольные и переводные испытания | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 8 | 10 | 10 | 10 | |
| 6. | Участие в соревнованиях | Согласно календарного плана | | | | | | | | | |
| 7. | Инструкторская и | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | |

| | | | | | | | | | | |
|----|-------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | судейская практика | | | | | | | | | |
| 8. | Восстановительные мероприятия | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 9. | Медицинское обследование | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 10 | Общее количество часов | 276 | 276 | 414 | 414 | 460 | 552 | 644 | 690 | 690 |

Таблица № 2

Наполняемость учебных групп и режим тренировочной работы

| Год обучения | Миним. возраст для зачисления | Максим. количество учебных часов в неделю | Требования для зачисления | Требования на конец учебного года |
|------------------------------------|-------------------------------|---|---|--|
| Спортивно – оздоровительные группы | | | | |
| | 6,5-17 лет | 6 | Медицинский допуск | Выполнение нормативов по ОФП |
| Группы начальной подготовки | | | | |
| До года | 9 лет | 6 | Медицинский допуск, выполнение нормативов по ОФП | Выполнение нормативов по ОФП |
| Свыше года | 10 лет | 9 | Медицинский допуск, выполнение нормативов по ОФП | Выполнение нормативов по ОФП |
| Учебно – тренировочные группы | | | | |
| 1 -й | 12 лет | 10 | Медицинский допуск, не менее одного года предварительной подготовки или из другого вида спорта. Выполнение нормативов по ОФП и СФП. | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, юношеские разряды. |
| 2-й | 13 лет | 12 | Медицинский допуск, выполнение нормативов по ОФП, СФП, юношеские разряды, из них у 50% учащихся 2 юношеский. | Выполнение нормативов по ОФП СФП, юношеские разряды, из них у 50% учащихся 1 юношеский |
| 3-й | 14 лет | 14 | Медицинский допуск, выполнение нормативов по ОФП, СФП, юношеские разряды из них у 50% учащихся 1 юношеский. | Выполнение нормативов по ОФП СФП, юношеские разряды из них у 50% учащихся 3 сп.р. |
| 4-й | 15 лет | 15 | Медицинский допуск, выполнение нормативов по ОФП, СФП, юношеские разряды из них у 50% учащихся 3 сп.р. | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, 3 сп.р. |

| | | | | |
|-----|-------|----|---|--|
| 5-й | 16лет | 15 | Медицинский допуск, выполнение нормативов по ОФП и СФП, 3 сп.р. | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, спортивные разряды из них у 50% учащихся 2 сп.р |
|-----|-------|----|---|--|

Таблица № 3

Соотношение объемов средств на физическую и техническую подготовку по годам обучения в %

| № п/п | Разделы подготовки | Спортив. Оздоров. Группы | Группы начальной подготовки | | | Учебно-тренировочные группы | | | | | |
|-------|-----------------------------------|--------------------------|-----------------------------|----------|----------|-----------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | Весь период | 1-й | 2-й | 3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| | | | | 7-18 лет | 9-10 лет | 10-11 лет | 11-12 лет | 12-13 лет | 13-14 лет | 14-15 лет | 15-16 лет |
| 1. | Общая физическая подготовка | 90% | 85% | 80% | 75% | 70% | 65% | 60% | 50% | 40% | |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 10% | 15% | 20% | 20% | 23% | 26% | 30% | 43% | 55% | |
| 3. | Техническая подготовка | --- | --- | --- | 5% | 7% | 9% | 10% | 7% | 5% | |

Таблица № 4

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

| № | Физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | |
|----|--|--------------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-----------|
| | | 7-8 лет | 9 лет | 10 лет | 11 лет | 12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет | 16-18 лет |
| 1. | Быстрота | + | + | + | | | | | | |
| 2. | Скоростно-силовые качества | | | + | + | + | + | + | | |
| 3. | Сила | | | | | + | + | + | | |
| 4. | Общая выносливость (аэробные возможности) | | + | + | | | | | + | + |
| 5. | Скоростная выносливость (анаэробные возможности) | | + | + | + | | | + | + | + |

| | | | | | | | | | | |
|----|-----------------------------|---|---|---|---|---|--|--|--|--|
| 6. | Гибкость | + | + | + | | | | | | |
| 7. | Координационные способности | + | | + | + | + | | | | |

Таблица № 5

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле
(количество соревнований)

| № п/ п | Разделы подготовки | Спортив. Оздоров. Группы | Группы начальной подготовки | | | Учебно-тренировочные группы | | | | |
|--------------|--------------------|--------------------------|-----------------------------|----------|-----------|-----------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | 1-й | 2-й | 3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| | | | 7-18 лет | 9-10 лет | 10-11 лет | 11-12 лет | 12-13 лет | 13-14 лет | 14-15 лет | 15-16 лет |
| | Основные | --- | --- | -- | 1-2 | 4-6 | 4-6 | 8-10 | 8-10 | 10-12 |
| | Смежные | 2-3 | 2-3 | 2-3 | 3-4 | 6-8 | 6-8 | 7-9 | 7-9 | 8-10 |
| | Кроссовые | 1-2 | 1-2 | 3-4 | 3-4 | 4-6 | 4-6 | 6-8 | 6-8 | 4-6 |
| | Всего | 3-5 | 3-5 | 5-7 | 7-10 | 14 | 20 | 14-20 | 21-28 | 21-28 |

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

2.1 Организационно-методические указания

В данном разделе раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов на этапах начальной (предварительной) подготовки (НП), учебно-тренировочном (УТ).

Структура методической части включает:

- основной программный материал по разделам подготовки, его распределение по годам обучения в годичном цикле;
- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения;
- организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля;
- содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Динамика спортивных результатов в многолетней подготовке бегунов.

Планирование спортивных результатов в многолетней подготовке легкоатлетов ориентировано на динамику спортивных результатов и оптимальные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Такими ориентирами являются ретроспективные данные сильнейших бегунов на средние дистанции, среди них рекордсмены и чемпионы мира и Европы, победители и призеры Олимпийских игр. Следует соблюдать известную меру: во-первых, установить «верхнюю» границу, за которой лежит непозволительно форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую «нижнюю» границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом необходимо учитывать тот факт, что, начиная занятия бегом в 12-13 лет, наиболее способные спортсмены должны достичь первых больших успехов через 5-6 лет, а наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года специализированной подготовки.

Возрастные особенности физического развития юных спортсменов.

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 необходимо для рационального физического воспитания.

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

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

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

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

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 большой мышечной работе. Уровень сердечной производительности имеет значение для обеспечения энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. В процессе развития человека ЧСС уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин, близких к показателям взрослых. С 7 лет ЧСС с 85-90 уд./мин. снижается до 70-76 уд./мин.. К 16-17 годам пульс составляет 65-75 уд./мин., т.е. практически не отличается от ЧСС взрослых людей.

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

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

Известно, что все физические качества в многолетнем плане развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный (сенситивный) период. (таб.№4). Поэтому преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем, нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность развития общей выносливости и силы, т.е. тех качеств, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

На основе обобщения мировой литературы (трудов советских и зарубежных ученых) оптимальными периодами развития физических качеств можно считать следующие.

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

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

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

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

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

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

Анаэробная выносливость. Большинство ученых соглашается с **утверждением**, что дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м., чем 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 ее 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).

Основные методические положения многолетней подготовки.

Многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих **методических** положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков и юниоров;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической **подготовки**, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год **увеличивается** удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему **тренировочных** нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- **непрерывное** совершенствование спортивной техники;

- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов во всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

2.2 Учебный план

Учебный план рассчитан на 52 недели, в котором предусмотрено 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и (или) по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха с учетом режима учебно-тренировочной работы в неделю.

С увеличением общегодового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на ОФП. Наряду с ОФП план содержит разделы: теоретическая подготовка, контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и медико-биологический контроль.

Ориентировочное соотношение средств физической и технико-тактической подготовки (в %) представлено в таб. № 3.

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

Этап начальной подготовки (предварительной подготовки)

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

Учебно-тренировочный этап

До 2-х лет обучения – этап начальной спортивной специализации

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в избранном виде легкой атлетики;
- приобретение соревновательного опыта;
- уточнение спортивной специализации.

Свыше 2-х лет обучения – этап углубленной тренировки

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

2.3 План-схема годичного цикла подготовки

В разделе раскрываются:

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

План-схема годичного цикла включает:

- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов);
- основные задачи по этапам подготовки;
- распределение объемов основных средств тренировки по неделям (46 недель);
- сроки проведения соревнований (основных, смежных, кроссовых);
- комплекс контрольных испытаний по этапам подготовки и сроки проведения педагогического контроля;
- сроки проведения медицинского обследования;

Планирование годичного цикла тренировки юных бегунов определяется:

- задачами годичного цикла;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- периодизацией принятой в легкой атлетике;
- календарем и системой спортивных соревнований.

План-схема представляет собой конкретно выраженную и четко структурируемую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

Годичный цикл подготовки юных спортсменов состоит из двух мезоциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды.

Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна следующая периодизация годичного цикла тренировки.

Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа: – общеподготовительный; – базовый развивающий (в течении которого предусматривается участие в нескольких основных смежных и кроссовых соревнованиях) и специально-подготовительный. В первый соревновательный период юные бегуны принимают участие в 3-5 соревнованиях в основном в помещении.

Второй подготовительный период также делится на 2 этапа – общеподготовительный (базовый) и специально-подготовительный. Второй

Более длительный соревновательный период следует разбить на 2 этапа: соревновательный и основных соревнований.

Спортивно-оздоровительный этап и этап начальной подготовки (предварительной подготовки)

Для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) и групп начальной подготовки (ГНП) периодизация учебного процесса носит условный характер, в связи с отсутствием официальных соревнований годичный цикл не делится на периоды. Подготовительный период начинается в сентябре в соответствии с началом учебного года в общеобразовательной школе, летний соревновательный период начинается в апреле и заканчивается в середине июля и затем – 6 недель спортивно-оздоровительный лагерь и (или) занятия по индивидуальному плану на период их активного отдыха. Основное внимание уделяется на содержание недельных циклов (разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков).

Тренировочное занятие строится традиционно: разминка в виде быстрого бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятия, которую ставит тренер, спортсмены выполняют ту или иную работу. Большая часть занятий приходится на игровые задания, подвижные и спортивные игры. С началом соревновательного периода проводятся соревнования по текущему материалу без напряженной подготовки к ним.

По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы по ОФП (таб. №9).

Тренировочные нагрузки у девушек в первые 2 года будут такими, как у юношей, в последующие годы – на 5-8% меньше.

Учебно-тренировочный этап

На первом и втором годах обучения в УТГ (этап начальной спортивной специализации) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное место в годичном цикле продолжает занимать подготовительный период. Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки. Предусматривается снижение объема физической подготовки и уменьшение времени, отводимого на техническую подготовку. При окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы разносторонней физической подготовленности, участвовать в соревнованиях и выполнить нормативы юношеских разрядов.

На третьем и последующих годах обучения в УТГ (этап углубленной специализации) в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации. С началом подготовительного периода на общеподготовительном этапе должны решаться следующие задачи:

- повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности занимающихся;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы в основном средствами ОФП.

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

Следующий этап – специально-подготовительный – включает задачи:

- дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности;
 - развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости;
- На этапе зимних соревнований ставятся задачи улучшения техники бега, улучшения спортивного результата прошлого сезона на 1-2%. Для решения этих задач спортсмен участвует в 3-5 соревнованиях в основном в помещении (в основных и смежных дистанциях).

Во втором подготовительном периоде на общеподготовительном этапе основными задачами будут:

- дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом средствами ОФП;
- развитие общей выносливости.

Увеличивается применение средств ОФП, возрастает их интенсивность.

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

В летнем соревновательном периоде, на первом его этапе, ставится задача улучшения спортивного результата прошлого сезона в беге на основной и смежных дистанциях. А на заключительном – достижения наивысшего уровня специальной работоспособности и спортивных результатов на основной дистанции. По окончании годичного цикла спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы разносторонней и специальной физической подготовленности, участвовать в соревнованиях и выполнить нормативы спортивных разрядов.

2.4 Педагогический и врачебный контроль

Таблицы № 6-10 (нормативы по ОФП и СФП, приемные нормативы)

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

Постоянный контроль уровня физической, спортивно-технической, технической и теоретической подготовленности спортсмена осуществляется на протяжении годов обучения. В управлении подготовкой юных спортсменов

эффективной является система контрольных нормативов, которых должен достигнуть учащийся на соответствующем году обучения. Установление количественных (и качественных) показателей позволяет определить уровень разносторонней и специальной подготовленности юных спортсменов в той мере, которая необходима для конкретного этапа подготовленности.

С целью контроля хода тренировочного процесса в годичном макроцикле и придания ему более целенаправленного характера проводится этапное тестирование наиболее важных сторон подготовленности легкоатлетов. Целесообразно проводить 3-4 тестирования в год. Цель этих тестирований – определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

Предпочтительные сроки и цели проведения тестирования:

- первое тестирование для определения исходного состояния юного спортсмена проводится в начале подготовительного периода (сентябрь);
- второе и третье тестирование проводится по окончании подготовительного и летнего соревновательного периодов (декабрь и март) – целью этих тестирований является определение эффективности применяемых нагрузок и средств, после чего возможна коррекция тренировочных нагрузок;
- последнее тестирование проводится накануне или сразу после основных соревнований летнего сезона (июнь-август, зависят от календаря соревнований, поэтому применительно индивидуально к каждому отдельному спортсмену) – целью является определение уровня развития основных физических качеств и их соответствие контрольным нормативам, обеспечивающим выполнение запланированных результатов.

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

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

Оценка общей физической подготовленности (ОФП) бегунов осуществляется на основе результатов выполнения контрольных упражнений.

Бег на 30 м. Проводится с высокого старта, на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух испытуемых, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды по ручному секундомеру. Разрешается только одна попытка.

Прыжок в длину с места. Выполняется на нескользкой поверхности, испытуемый становится носками к черте, от которой начинается измерение; ноги параллельно. Прыжок производится толчком двух ног со взмахом рук, приземление на обе ноги. Измерение производится по отметке, расположенной ближе к линии отталкивания. Лучший результат из трех попыток записывается в сантиметрах.

...ой, то - левой ногой. Приземление производится одновременно на обе ноги. ...уемому после пробного прыжка дается три попытки. Учитывается ...ый результат.

Челночный бег 3 x 10 м. Выполняется с высокого старта, с обязательным движением рукой контрольной отметки (кружок) за 10-ти метровой линией и за ...ей старта. В каждом забеге участвуют не более двух человек, результаты фиксируются с точностью до десятой доли секунды по ручному секундомеру. Дается только одна попытка.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши). Выполняется из упора лежа до касания грудью лежащей на полу пластиковой бутылки. Не допускаются нарушения техники выполнения и паузы более 3 секунд. Учитывается максимальное количество правильно выполненных упражнений. Девочки это упражнение выполняют на опоре 50 см.

Бег на 500 м. (для групп СОГ и НП). Выполняется по беговой дорожке, с высокого старта. Зачет выставляется по результатам пробегания дистанции без остановок, с фиксированием времени до десятой доли секунды по ручному секундомеру (для прослеживания динамики роста результатов при последующем тестировании).

Уровень специальной физической подготовленности (СФП) (для групп ...). Определяется результатами бега на смежных дистанциях: 100, 400 (300), 1000 метров. Выполняется по беговой дорожке. Время фиксируется по ...там соревнований по легкой атлетике.

Таблица №6

ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ
по общей физической подготовке (ОФП)
и по специальной физической подготовке (СФП)
для зачисления учащихся на учебно-тренировочный этап (с 12 лет).

| Уровнивание | УТГ-1 (12-13 лет) | | УТГ-2 (13-14 лет) | | УТГ-3 (14-15 лет) | | УТГ-4 (15-16 лет) | | УТГ-5 (16-18 лет) | |
|-------------|----------------------|--------|----------------------|--------|----------------------|--------|----------------------|--------|----------------------|--------|
| | Юн. | Дев. | Юн. | Дев. | Юн. | Дев. | Юн. | Дев. | Юн. | Дев. |
| ОФП | | | | | | | | | | |
| ... | 5,5 | 5,6 | 5,3 | 5,5 | 5,1 | 5,3 | 5,0 | 5,2 | 4,8 | 5,1 |
| ... | 9,0 | 9,5 | 9,2 | 9,2 | 9,0 | 9,2 | 8,6 | 9,2 | 8,4 | 8,6 |
| ... в ... | 160 | 155 | 183 | 175 | 190 | 180 | 200 | 190 | 205 | 200 |
| ... с | - | - | 5,00 | 4,40 | 5,40 | 4,70 | 5,50 | 4,80 | 6,00 | 5,00 |
| СФП | | | | | | | | | | |
| ... | - | - | | | 15,6 | 18,0 | 15,2 | 17,0 | 14,2 | 16,5 |
| ... | 1.07,0 | 1.11,0 | 1.05,0 | 1.07,0 | 59,0 | 1.01,0 | - | - | - | - |
| ... | - | - | - | - | - | - | 1.15,0 | 1.22,0 | 1.10,0 | 1.18,0 |
| ... | 4.15,0 | 5.15,0 | 4.10,0 | 5.00,0 | 4.00,0 | 4.20,0 | 3.45,0 | 4.10,0 | 3.35,0 | 4.00,0 |

НОРМАТИВЫ
по общей физической подготовке (ОФП)
для спортивно - оздоровительного этапа.

| Упражнение | Оценка | СОГ (7 лет) | | СОГ (8-9лет) | | СОГ (10-11 лет) | | СОГ (12-13 лет) | | СОГ (14-15 лет) | | СОГ (16-18лет) | |
|---|--------|-------------|------|--------------|------|-----------------|------|-----------------|------|-----------------|------|----------------|------|
| | | Мал. | Дев. | Мал. | Дев. | Мал. | Дев. | Мал. | Дев. | Мал. | Дев. | Мал. | Дев. |
| Бег 30 м, сек. | 5 | 6,2 | 6,2 | 6,0 | 6,2 | 5,5 | 5,6 | 5,1 | 5,3 | 4,8 | 5,1 | 4,7 | 5,0 |
| | 4 | 6,4 | 6,6 | 6,2 | 6,4 | 5,7 | 5,8 | 5,3 | 5,5 | 5,0 | 5,2 | 4,9 | 5,3 |
| | 3 | 6,8 | 6,8 | 6,5 | 6,6 | 6,3 | 6,2 | 6,0 | 6,0 | 5,7 | 5,9 | 5,5 | 5,7 |
| Челночный бег (3 x 10), сек | Зачет | Зачет | | 10,1 | 10,2 | 9,0 | 9,2 | 9,0 | 9,2 | 8,4 | 8,6 | 8,0 | 8,5 |
| | | 10,6 | 10,7 | 9,4 | 9,9 | 9,2 | 9,6 | 8,6 | 9,0 | 8,4 | 8,7 | | |
| Прыжки в длину с места (см) | 5 | 125 | 120 | 145 | 140 | 160 | 150 | 180 | 175 | 195 | 185 | 210 | 190 |
| | 4 | 115 | 100 | 125 | 125 | 140 | 140 | 165 | 155 | 175 | 165 | 195 | 170 |
| | 3 | 100 | 85 | 110 | 90 | 130 | 120 | 140 | 135 | 160 | 155 | 180 | 160 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 5 | 13 | 8 | 14 | 9 | 15 | 10 | 16 | 11 | 17 | 12 | 18 | 14 |
| | 4 | 11 | 6 | 12 | 7 | 13 | 8 | 14 | 9 | 15 | 10 | 16 | 12 |
| | 3 | 8 | 4 | 10 | 5 | 11 | 6 | 12 | 7 | 13 | 8 | 14 | 10 |
| Бег 500 м, сек. | Зачет | Зачет | | Зачет | | Зачет | | Зачет | | Зачет | | Зачет | |

НОРМАТИВЫ
по общей физической подготовке (ОФП)
для этапа начальной подготовки.

| Упражнение | ГНП-1 (9-10 лет) | | | | | ГНП-2 (10-11 лет) | | | | | ГНП-3 (11-12 лет) | | | | | | | |
|--|------------------|-----|---------|-----|-----|-------------------|-----|---------|-----|-----|-------------------|-----|---------|-----|-----|-----|-----|-----|
| | Мальчики | | Девочки | | | Мальчики | | Девочки | | | Мальчики | | Девочки | | | | | |
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | | | |
| Бег 30 м, сек. | 5,6 | 5,8 | 6,0 | 5,8 | 6,0 | 6,2 | 5,3 | 5,5 | 5,7 | 5,5 | 5,7 | 5,5 | 5,1 | 5,3 | 5,5 | 5,2 | 5,4 | 5,6 |
| Челночный бег (3 x 10), сек | 8,5 | 9,4 | 10,1 | 7,9 | 8,6 | 10,2 | 8,0 | 8,7 | 9,4 | 8,1 | 8,7 | 9,9 | 7,7 | 8,2 | 9,0 | 8,0 | 8,5 | 9,5 |
| Прыжки в длину с места (см) | 170 | 155 | 140 | 165 | 154 | 140 | 180 | 165 | 150 | 170 | 164 | 150 | 190 | 175 | 160 | 180 | 170 | 155 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 17 | 14 | 10 | 10 | 8 | 6 | 20 | 16 | 13 | 13 | 10 | 8 | 22 | 18 | 15 | 15 | 13 | 11 |
| Бег 500 м, сек. | Зачет | | | | | Зачет | | | | | Зачет | | | | | | | |

НОРМАТИВЫ
по общей физической подготовке (ОФП) и по специальной физической подготовке (СФП)
для учебно-тренировочного этапа.

| Наименование нормативов, оценка | УТГ-1 (12-13 лет) | | | | УТГ-2 (13-14 лет) | | | | УТГ-3 (14-15 лет) | | | | УТГ-4 (15-16 лет) | | | | УТГ-5 (16-18 лет) | | | | | | | | |
|---------------------------------|-------------------|------|---------|------|-------------------|------|---------|------|-------------------|------|---------|------|-------------------|------|---------|------|-------------------|------|---------|------|------|------|------|------|------|
| | мальчики | | девочки | | мальчики | | девочки | | юноши | | девочки | | юноши | | девочки | | юноши | | девочки | | | | | | |
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 | | | | | |
| Бег 30 м | 4,9 | 5,1 | 5,3 | 5,1 | 4,9 | 5,1 | 5,3 | 4,6 | 4,8 | 5,0 | 4,8 | 5,0 | 5,2 | 4,4 | 4,6 | 4,8 | 4,7 | 4,9 | 5,1 | 4,2 | 4,5 | 4,7 | 4,6 | 4,8 | 5,0 |
| Челночный бег (3x10) | 7,6 | 8,0 | 9,2 | 7,9 | 7,9 | 9,0 | 9,2 | 7,5 | 7,8 | 8,6 | 8,2 | 8,7 | 9,2 | 7,4 | 7,7 | 8,4 | 8,0 | 8,3 | 8,6 | 7,2 | 7,6 | 8,0 | 7,8 | 8,1 | 8,5 |
| Прыжки в длину с места | 210 | 190 | 185 | 175 | 215 | 205 | 190 | 225 | 210 | 200 | 215 | 205 | 190 | 235 | 215 | 205 | 220 | 210 | 200 | 245 | 235 | 215 | 230 | 220 | 205 |
| Тройной прыжок с места | 6,0 | 5,6 | 5,0 | 4,8 | 6,3 | 6,0 | 5,4 | 6,5 | 6,1 | 5,5 | 5,7 | 5,3 | 4,8 | 7,6 | 6,9 | 6,0 | 6,0 | 5,5 | 5,0 | 7,8 | 7,0 | 6,4 | 6,4 | 5,8 | 5,2 |
| Бег 100 м. | - | - | - | - | 14,2 | 15,2 | 18,0 | 13,4 | 14,2 | 15,2 | 15,8 | 16,5 | 17,0 | 12,7 | 13,4 | 14,2 | 14,8 | 15,8 | 16,5 | 12,3 | 12,7 | 13,4 | 14,0 | 14,8 | 15,8 |
| Бег 300 м. | 55,0 | 59,0 | 1,05 | 1,01 | 51,0 | 53,0 | 59,0 | 1,01 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Бег 400 м. | - | - | - | - | - | - | - | 1,05 | 1,10 | 1,15 | 1,10 | 1,16 | 1,22 | 1,00 | 1,05 | 1,10 | 1,07 | 1,14 | 1,18 | 56,0 | 1,00 | 1,05 | 1,05 | 1,10 | 1,16 |
| Бег 1000 м. | 3,3 | 4,0 | 4,10 | 4,20 | 3,15 | 3,35 | 4,00 | 3,05 | 3,20 | 3,45 | 3,40 | 4,00 | 4,10 | 3,00 | 3,15 | 3,35 | 3,20 | 3,40 | 4,00 | 2,48 | 3,00 | 3,15 | 3,05 | 3,20 | 3,40 |
| | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

ОФП

СФП

План-схема годовичного цикла подготовки бегунов на средние и длинные дистанции 1-го года обучения на учебно-тренировочном этапе (с 12 лет)

| № п/п | Структура годовичного цикла | Период этап | Подготовительный | | | Соревновательный | Подготовительный | | | Соревновательный | | | Переходный |
|-------|---|---|---|---|--|--|----------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|------------|--|------------|
| | | | Втягивающий | Первый базово-развивающий | Второй базово-развивающий | | Предсоревновательный | Летний соревновательный | Предсоревновательный | Летний соревновательный | Переходный | | |
| месяц | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | |
| | Основные задачи по этапам подготовки | Повышение уровня физической и функциональной подготовленности | Повышение уровня разносторонней функциональной подготовленности | Повышение уровня СФП и технической подготовленности | Повышение уровня физической, функциональной и технической подготовленности | Повышение уровня технической мастерства и специальной выносливости | | | | | | Поддержание спортивной работоспособности. Активный отдых | |
| 1. | Общий объем беговых нагрузок, км | 130 | 160 | 185 | 170 | 145 | 130 | 150 | 130 | 100 | 100 | 80 | |
| 2. | Объем бега в аэробном режиме (ЧСС до 155 уд./мин*), км | 130 | 140 | 155 | 145 | 130 | 120 | 140 | 115 | 85 | 95 | 80 | |
| 3. | Объем бега в смешанном режиме (ЧСС 156-175 уд./мин*), км | - | 16 | 25 | 20 | 10 | 4 | 6 | 10 | 10 | 10 | - | |
| 4. | Объем бега в анаэробном режиме (ЧСС свыше 180 уд./мин*), км | - | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 4 | 5 | 5 | 5 | - | |
| 5. | Специальные беговые и прыжковые упражнения, км | 3 | 5 | 5 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | - | |
| 6. | ОФП (ОРУ, спортивные игры), ч | 24 | 24 | 32 | 36 | 24 | 24 | 30 | 30 | 24 | 24 | 24 | |
| 7. | Количество соревнований | - | 2 | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | - | |
| 8. | Контрольно-переводные испытания, ч | - | 4 | - | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 | |
| 9. | Медицинские обследования, ч | 4 | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | |
| 10. | Номер недельного микроцикла | 1, 1, 1, 1, 2, 4, 2, 2, 4, 2, 2, 4, 2, 2, 4, 4, 2, 2, 9, 2, 2, 9, 5, 5, 5, 9, 4, 2, 2, 9, 3, 3, 3, 6, 6, 8, 7, 9, 8, 7, 7, 9, 8, 9, 9, 7, 7, 8, 9, 9, 9, 10, 10, 10 | | | | | | | | | | | |

*Примечание. * У девушек ЧСС на 5 уд./мин выше.*

План схемы годичного цикла подготовки бегунов на средние и длинные дистанции в годичном обучении на учебно-тренировочном этапе (с 14 лет)

| № п/п | Структура годичного цикла | Период этап | Подготовительный | | | | Соревновательный | | Подготовительный | | Соревновательный | | | Переходный |
|-------|---|-------------|--|--------------------------|---------|---|-------------------------|--|----------------------|---|------------------|----------------------|--|------------|
| | | | Втягивающий | Первый базоворазвивающий | | | Зимний соревновательный | Второй базоворазвивающий | Предсоревновательный | Летний соревновательный | | Предсоревновательный | Переходный | |
| | | | | сентябрь | октябрь | ноябрь | | | | декабрь | январь | | | |
| | Основные задачи по этапам подготовки | | Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности | | | Повышение уровня СФП и технической подготовленности | | Повышение уровня физической, функциональной и технической подготовки | | Повышение уровня тактического мастерства и специальной выносливости | | | Поддержание спортивной работоспособности. Активный отдых | |
| 1. | Общий объем беговых нагрузок, км | | 185 | 230 | 235 | 240 | 170 | 220 | 235 | 200 | 185 | 200 | 210 | 165 |
| 2. | Объем бега в аэробном режиме (ЧСС до 155 уд./мин*), км | | 185 | 210 | 210 | 210 | 140 | 200 | 200 | 170 | 150 | 170 | 175 | 165 |
| 3. | Объем бега в смешанном режиме (ЧСС 156-175 уд./мин*), км | | - | 16 | 20 | 24 | 14 | 15 | 22 | 25 | 23 | 20 | 20 | - |
| 4. | Объем бега в анаэробном режиме (ЧСС свыше 180 уд./мин*), км | | - | 4 | 5 | 6 | 16 | 5 | 13 | 5 | 12 | 10 | 15 | - |
| 5. | Специальные беговые и прыжковые упражнения, км | | 5 | 4 | - | - | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 8 | 5 | - |
| 6. | ОФП (ОРУ, спортивные игры), ч | | 32 | 20 | 15 | 20 | 20 | 25 | 25 | 20 | 10 | 16 | 22 | 36 |
| 7. | Количество соревнований | | - | - | - | 1 | 2 | 2 | - | 3 | 3 | 2 | 3 | - |
| 8. | Контрольно-переводные испытания, ч | | - | 4 | 3 | - | - | 2 | 2 | - | - | - | - | 2 |
| 9. | Медицинские обследования, | | 4 | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | 2 | - |
| 10. | Номер недельного микроцикла | | 1, 1, 1, 1, 2, 9, 2, 2, 9, 2, 4, 9, 2, 4, 9, 4, 8, 9, 2, 7, 9, 9, 1, 2, 2, 6, 9, 3, 3, 3, 9, 6, 6, 9, 7, 8, 9, 7, 8, 9, 2, 7, 7, 8, 9, 7, 8, 9, 10, 10, 10, 10 | | | | | | | | | | | |

**План-схема годовичного цикла подготовки бегунов на средние и длинные дистанции 5-го года обучения
на учебно-тренировочном этапе (с 16 лет)**

| № п/п | Структура годовичного цикла | Период | | Подготовительный | | | | Соревновательный | | Подготовительный | | | | Соревновательный | | | | Переходный |
|-------|---|--|-------|--|--------|---------------------------|--------|---|--------|--|------|--|-----|---|-------------------------|------|--------|--|
| | | этап | месяц | Втягивающий | | Первый базово-развивающий | | Зимний соревновательный | январь | Второй базово-развивающий | | Повышение уровня физической, функциональной и технической подготовленности | | Предсоревновательный | Летний соревновательный | | август | |
| | | | | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | | | февраль | март | апрель | май | | июнь | июль | | |
| | Основные задачи по этапам подготовки | | | Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности | | | | Повышение уровня СФП и технической подготовленности | | Повышение уровня физической, функциональной и технической подготовленности | | | | Повышение уровня технико-тактического мастерства и специальной выносливости | | | | Поддержание спортивной работоспособности. Активный отдых |
| 1. | Общий объем беговых нагрузок, км | 210 | 250 | 245 | 260 | 210 | 260 | 260 | 210 | 260 | 280 | 270 | 230 | 265 | 230 | 165 | | |
| 2. | Объем бега в аэробном режиме (ЧСС до 155 уд./мин*), км | 210 | 210 | 225 | 220 | 175 | 225 | 230 | 210 | 190 | 220 | 210 | 195 | 220 | 195 | 165 | | |
| 3. | Объем бега в смешанном режиме (ЧСС 156-175 уд./мин*), км | | 36 | 25 | 30 | 20 | 30 | 50 | 50 | 30 | 30 | 50 | 15 | 30 | - | | | |
| 4. | Объем бега в анаэробном режиме (ЧСС свыше 180 уд./мин*), км | | 4 | 5 | 10 | 15 | 10 | 10 | 5 | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 | 10 | - | | |
| 5. | Специальные беговые и прыжковые упражнения, км | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 5 | 6 | 5 | 10 | 4 | 6 | 4 | 1 | | |
| 6. | ОФП (ОРУ, спортивные игры), ч | 18 | 18 | 16 | 18 | 14 | 18 | 16 | 14 | 12 | 16 | 20 | 14 | 15 | 20 | 36 | | |
| 7. | Количество соревнований | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | - | 2 | 2 | - | 3 | 3 | 3 | 2 | - | | |
| 8. | Контрольно-переводные испытания, ч | - | 4 | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 2 | | |
| 9. | Медицинские обследования, ч | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | 2 | - | | |
| 10. | Номер рекомендуемого недельного микроцикла | 1, 1, 1, 1, 2, 2, 2, 9, 2, 4, 9, 2, 4, 9, 4, 5, 8, 5, 8, 9, 2, 2, 9, 2, 2, 6, 9, 3, 3, 3, 9, 6, 6, 9, 7, 8, 9, 7, 8, 9, 2, 7, 7, 8, 9, 7, 8, 9, 7, 8, 10, 10 | | | | | | | | | | | | | | | | |

2.5 Теоретическая подготовка

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка, которая осуществляется на всех этапах спортивной деятельности. На каждом этапе используются свои специфические средства и методы подготовки:

На спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр кинофильмов и видеофильмов.

На учебно-тренировочном этапе используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся легкой атлетикой, разбор и анализ техники видов легкой атлетики, методов обучения и тренировки, просмотр кинофильмов и видеофильмов. С УТГ-3 для углубления специальных знаний следует давать задания по самостоятельному изучению специальной литературы.

Программа отражает общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов даются научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде легкой атлетики, спортсмены знакомятся с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней.

Спортсмен должен знать:

- задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет тренировки и контроль за ее качеством;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки.

Само определение индивидуальных способностей спортсмена, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности перевод на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки, продолжительности процессов восстановления и т.п. также требуют больших знаний. В конечном счете, управление процессом спортивной тренировки на ступени высшего спортивного мастерства должно осуществляться самим спортсменом. А это требует понимания процессов, происходящих в организме под воздействием тренировки, изучения основ анатомии, физиологии, психологии, гигиены, биохимии.

Вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в

программу теоретической подготовки. Спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде легкой атлетики.

В теоретической подготовке спортсмена наибольшая роль принадлежит тренеру. На первых тренировочных занятиях, во время объяснений упражнений, в паузах между ними тренер «настраивает» ученика на изучение избранного вида легкой атлетики, его техники и тактики.

Тренер организует специальные занятия по теоретической подготовке, делает доклады, проводит беседы, встречи с известными мастерами спорта и специалистами, постоянно следит за новинками спортивной литературы, знакомит с ними учеников.

Знания приобретаются также на тренировочных занятиях путем объяснения отдельных вопросов техники, тактики и др. В тренировке теоретическая подготовка непосредственно связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Зачеты по теоретической подготовке проводятся в виде индивидуальных устных ответов, викторин, конкурсов, зачетных контрольных работ, рефератов, докладов.

Учебный план по теоретической подготовке по этапам подготовки предоставлен в таблице №18.

Таблица № 15

Учебный план по теоретической подготовке

| № п/п | Разделы теоретической подготовки | Спортсменские Группы | Группы начальной подготовки | | | Учебно-тренировочные группы | | | | | |
|-------|--|----------------------|-----------------------------|----------|-----------|-----------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | Весь период | 1-й | 2-й | 3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| | | | 7-18 лет | 9-10 лет | 10-11 лет | 11-12 лет | 12-13 лет | 13-14 лет | 14-15 лет | 15-16 лет | 16-18 лет |
| 1 | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 2 | Возникновение и развитие легкой атлетики | --- | --- | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| 3 | Физическая культура и спорт в России. | 0.5 | 0.5 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| 4 | Личная и общественная | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |

| | | | | | | | | | | |
|--------|---|-----|-----|-----|-----|----|----|----|----|----|
| | гигиена, закаливание. | | | | | | | | | |
| 5 | Сведения о строении и функциях организма | --- | --- | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 6 | Самоконтроль, профилактика травм. Восстановительные мероприятия. | --- | --- | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 7 | Спортивная тренировка | --- | --- | --- | --- | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 8 | Основные виды подготовки спортсмена | 0.5 | 0.5 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 9 | Спортивные соревнования. ЕВСК. | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 6 |
| 1 0 | Всего часов | 4 | 4 | 8 | 8 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 |

2.6 Воспитательная работа.

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата является многостороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требования и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке.

Руководствуясь этими принципами, тренер избирает необходимые меры, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной школе, уровня его воспитанности.

Воспитание юного спортсмена должно быть комплексным процессом, условно его можно представить состоящим из трех компонентов:

- воспитание идейной убежденности и общечеловеческой морали;
- воспитание волевых качеств и психологическая подготовка;
- воспитание профессиональных навыков поведения на соревнованиях, необходимых для достижения высших спортивных результатов в избранном виде легкой атлетики.

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

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания этих качеств.

Главные воспитательные факторы:

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

Необходимо постоянно обновлять стенд спортивной славы, где представлены фотографии, призы, награды. Это способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из конкретных форм общего чувства патриотизма спортсмена.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

В процессе занятий со спортсменами все большее значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная

направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение — выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Также важным фактором нравственного воспитания является спортивный коллектив. В коллективе спортсмен развивается всесторонне — в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать проведение туристических походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности.

Эффективными формами воспитательной работы также может быть:

- торжественное празднование дня открытия школы после каникул, поздравление выпускников,
- утверждение почетного звания «наставник» для опытных спортсменов с целью оказания помощи в подготовке и воспитании юных спортсменов,
- внедрение форм поощрения за успехи в спортивной и общественной деятельности,
- введение ритуала торжественного приема новых спортсменов в спортивную школу,
- создание «Летописи» отделения в виде альбома с фотографиями и сведениями о достижениях спортсменов, и стенда «Гордость отделения»,
- создание «Книги рекордов отделения»,
- в качестве первой меры воспитательного воздействия при дисциплинарных нарушениях — обсуждение неправильного поведения спортсмена коллективом группы без представителей тренерского совета и администрации школы,
- культурно-массовые мероприятия (посещение театров, выставочных залов, дискотеки, встречи с интересными людьми, просмотры кино и видео фильмов, чтение книг, знакомство с достопримечательностями мест пребывания и др.),

Итогом воспитательной работы со спортсменами служат соревнования. Наблюдая за выступлениями, поведением спортсмена, тренер может сделать вывод, насколько прочно сформировались у него морально-волевые качества.

2.7 Психологическая подготовка.

Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе спортивной подготовки у спортсменов воспитываются те психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде легкой атлетики, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям.

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

Общая психическая подготовка спортсменов

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

Тренеры-преподаватели должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов.

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

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

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

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

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы.

Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специализированным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и конкурентов и др.);
- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);
- комплексные специализированные восприятия (чувство дистанции, планки, снаряда, воды, удара и др.);
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

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

- информация спортсменам об особенностях развития свойств личности и групповых особенностях команды.
- методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.
- методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
- морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.
- личный пример тренера и ведущих спортсменов.
- воспитательное воздействие коллектива.
- совместные общественные мероприятия коллектива: формирование и укрепление спортивных традиций коллектива; воздействие авторитетных людей, лидеров; коллективные обсуждения выполнения учебного и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований; организация шефства производственных и других коллективов.
- организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.
- постепенное сознание, повышение трудности, тренировочных заданий и уровня нагрузок.
- создание жестких условий тренировочного режима.
- моделирование соревновательных и предсоревновательных стрессовых ситуаций с применением психологических методов секундирования.
- участие гандикапных состязаниях и прикидках.

Психическая подготовка спортсменов к соревнованиям

Психическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общий – проводимый в течение всего года и специальный – к конкретному соревнованию. В ходе психической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе общей психической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

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

Общая психическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснений цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

Специальная психическая подготовка к конкретному соревнованию

В процессе этой подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегуляции для настройки к предстоящему выступлению и оптимизации психического напряжения. Перед выступлением применяются приемы секундирования в ходе контрольных прикидок.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов

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

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Распределение средств и методов психической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов учебно-тренировочного процесса.

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

На этапе *начальной подготовки* основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной

спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий *учебно-тренировочных* групп внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействий в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

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

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

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

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

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

2.8 Восстановительные средства и мероприятия

Многолетняя подготовка бегунов связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок. Выполнение больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок важное значение в учебно-тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения.

Существуют три группы восстановительных мероприятий: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления

Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятия, микро-, мезо- и макроциклах.

О правильном использовании педагогических средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достичь лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы.

Ускорению течения восстановительных процессов у легкоатлетов способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки. В микроцикле тренировки утомление у занимающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например: понедельник - развитие скоростных качеств, вторник - развитие скоростных качеств.

Для повышения работоспособности спринтеров при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном-трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием

любых психологических, медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были.

Особое значение оптимальное построение тренировочного процесса с обеспечением восстановления естественным путем имеет в группах начальной подготовки. Здесь главными средствами тренировки должны быть специально подобранные подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам, скоростные упражнения, выполняемые в игровой или соревновательной форме.

В учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования большинством тренеров с целью восстановления успешно используются такие упражнения, как бег трусцой, ходьба, плавание. Также применяются упражнения на расслабление.

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 с. 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 с, затем на выдохе расслабленно «бросить» в и.п.
3. И.п. то же. Сделать вдох. Сильно прижать прямую ногу к кровати. Через 5 с 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 с 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 с. сделать медленный выдох и расслабить мышцы. Руки свободно «падают» вниз, под 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 с. 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, «чувствовать 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 с, 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 с 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 подколенной области. Напрягая мышцы, прижать голень к бедру. Через 5 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.