

Министерство по делам культуры и спорта Республики Узбекистан
Министерство среднего специального и высшего образования Республики
Узбекистан

Министерство Народного образования Республики Узбекистан
Центр среднего специального и профессионального образования
Совет федерации профсоюзов Узбекистана

ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ (СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ)
для колледжей олимпийского резерва (бег на средние и длинные дистанции)

Андижан 2010 год

Составители:

Х.А.Муйдинов – методист отделения легкой атлетики Андижанского колледжа Олимпийского резерва

М.А.Кодиров – тренер отделение легкой атлетики Андижанского колледжа Олимпийского резерва

Рецензент:

У.А.Убайдуллаев- «Заслуженный наставник молодежи Республики Узбекистан»,
Зам.директор по спорту Андижанского колледжа Олимпийского резерва

Учебная программа: Повышение спортивного мастерства «Легкая атлетика» издаётся по тематическому плану министерства по делам культуры и спорта республики Узбекистан.

ВВЕДЕНИЕ

Настоящая учебная программа для колледжей олимпийского резерва разработан в соответствии с Постановлением Президента Республики Узбекистан от 5 января 2009 года за № ПП-1029 «О подготовке спортсменов Республики Узбекистан к участию в XXX летних Олимпийских и XIV Паралимпийских играх 2012 года в г.Лондоне (Великобритания)» с целью организации и целенаправленной координации подготовки спортивного резерва и создания условий для проведения качественной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в колледжах олимпийского резерва (КОР).

Эффективность работы колледжей олимпийского резерва во многом зависит от учебных программ. Для этого была разработана программа, отвечающий современным требованиям подготовки спортивного резерва.

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность колледжей олимпийского резерва и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля, соревновательной подготовки).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

На основании нормативно-правовых документов функционирования колледжей олимпийского резерва, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа ранее изданных программ были определены следующие разделы учебной программы: объяснительная записка; организационно-методические указания; учебный план; план-схема годового цикла; контрольно-нормативные требования; программный материал для практических и теоретических занятий; воспитательная работа; психологическая подготовка; восстановительные мероприятия; врачебный контроль; инструкторская и судейская практика.

Колледж олимпийского резерва (КОР), является государственным спортивно-образовательным учреждением, деятельность которого направлена на профессиональную подготовку спортсменов-специалистов высокого класса, спортивного резерва.

Основными задачами КОР являются: селекция наиболее одаренных спортсменов, прошедших предварительную подготовку в детско-юношеских спортивных школах, специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва и школах-интернатах,

для продолжения обучения в колледжах олимпийского резерва. Подготовка специалистов и спортивного резерва для сборных команд на основе проведения круглогодичных учебно-тренировочных занятий и учебно-тренировочных сборов и обеспечение их участия в республиканских, а также международных соревнованиях. Обеспечивать углубленное развитие профессиональных наклонностей, умений и навыков учащихся-спортсменов, необходимых и достаточных для их участия в республиканских и международных соревнованиях, продолжение обучения на следующих ступенях образования или занятие трудовой деятельностью по приобретённой специальности и обеспечение необходимых организационных, учебно-методических, материально-технических и психолого-педагогических условий для качественной подготовки специалистов и спортивного резерва.

Прием в КОР осуществляется в порядке конкурсного отбора из наиболее способных и одаренных учащихся, как правило, прошедших предварительную подготовку в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ) и специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР), школах-интернатах спортивного профиля, проводимого в целях определения соответствия возможностей и способностей поступающих по профилю специальности и профессии.

ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная программа спортивной подготовки для колледжей олимпийского резерва по легкой атлетике составлена на основе действующего учебного плана 2010 года по специальности «Спорт», код 3810200, утвержденной Министерством по делам культуры и спорта, Министерством высшего и средне-специального образования Республики Узбекистан, Министерством народного образования Республики Узбекистан, обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными легкоатлетами и легкоатлетами национальных сборных команд различных возрастных групп. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В данной программе представлены: модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для учебно-тренировочных групп (УТГ 1-3 года обучения), групп спортивного совершенствования (ГСС 1-3 года обучения) и групп высшего спортивного мастерства (ГВСМ 1-3 года обучения).

В учебно-тренировочных группах (УТГ) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства легкоатлетов, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Основные задачи групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства (ГСС, ГВСМ). Перед колледжами олимпийского резерва, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений, на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд Узбекистана.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в КОР - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств, активных строителей и защитников нашей Родины.

Учебная работа в КОР строится на основе данной программы и рассчитана на календарный год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время КОР может открывать, в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам (в ГСС); медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика учащихся. Особенностью планирования программного материала являются сведения

максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией КОР по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательном звене колледжа.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки легкоатлетов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в КОР в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

Настоящая программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения для каждого этапа многолетней подготовки.

Особое внимание уделено контрольно-переводным и квалификационным нормативам по годам обучения.

Вторая часть программы - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годовом цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления.

Нормативная часть

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

Основные задачи этапа:

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

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

Основные задачи этапа:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники всех видов легкой атлетики;

- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;

- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;

- к концу этапа - определение предрасположенности к виду легкой атлетики;

- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;

- профилактика вредных привычек и правонарушений.

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

Основные задачи этапа:

- повышение общего функционального уровня (к концу этапа - максимальное развитие скоростных способностей);

- постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;

- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;

- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

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

Основные задачи этапа:

- освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;

- совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;

- индивидуализация силовой, технико-тактической, психологической и морально-волевой подготовленности;

- сохранение здоровья.

Учащиеся, не прошедшие конкурсный отбор на этапах многолетней подготовки, могут продолжать занятия в группах СС.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма - возраст 8-10 лет и после 14 лет; анаэробно-гликолитические возможности - возраст 15-17 лет, анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения - возраст 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на год раньше.

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки легкоатлетов высокого класса.

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

Основными формами учебно-тренировочной работы в колледжах являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, киноколяцков, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Минимальный возраст зачисления учащихся в КОР по этапам подготовки представлен в таблице 1.

Таблица 1

Минимальный возраст зачисления учащихся в КОР по этапам подготовки

Этапы подготовки								
учебно-тренировочный			спортивного совершенствования			высшего спортивного мастерства		
1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21	21-22

Общие требования к организации учебно-тренировочной работы

На основании нормативной части программы в КОР разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором КОР.

В основу комплектования учебных групп (табл. 2) положена научно- обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение норматива мастера спорта Узбекистана, среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

1. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Таблица 2

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

Год обучения	Класс/ курс	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
учебно-тренировочные группы					
1-й	7	13	10	24	2 юн. разряд
2-й	8	14	10	24	1 юн. Разряд
3-й	9	15	8	24	3 разряд
группы спортивного совершенствования					
1-й	I	16	6	30	2 разряд
2-й	II	17	5	30	1 разряд
3-й	III	18	5	30	1 разряд+КМС
группы высшего спортивного мастерства					
1-й	III	18-19	4	36	МС

2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

3. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

4. Количество учащихся установленных в отделении учебных групп является минимальным, допускается их увеличение до 20 % от минимального.

5. На период учебно-тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость учебных групп и режим учебно-тре

норовочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы специализированных классов.

6. В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 15%.

Примерный учебный план для отделений легкой атлетики представлен в табл. 3. При его разработке учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом 40 недель занятий непосредственно в условиях КОР и дополнительно 12 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Таблица 3

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в КОР

№ п/ н	Разделы подготовки	Этапы подготовки			
		УТ		СС	
		1-2-й год	свыше 2-х лет	1-й год	2-3-й год
1.	Общая физическая подготовка	263	383	465	485
2.	Специальная физическая подготовка	263	330	290	300
3.	Технико-тактическая подготовка	350	380	400	420
4.	Теоретическая подготовка	24	30	32	32
5.	Контрольно-переводные испытания	12	20	20	28
6.	Контрольные соревнования	8	60	70	80
7.	Инструкторская и судейская практика	6	10	20	36
8.	Восстановительные мероприятия	10	30	50	70
9.	Медицинское обследование	4	5	5	5
Общее количество часов		940	1248	1352	1456

Для учащихся групп СС учебный план годового цикла подготовки может отличаться от рекомендуемого распределением времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности. Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений: 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов; 2) 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 средств ОФП; 3) непрерывное совершенствование спортивной техники (табл. 4); 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и

соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов (табл. 5); 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания; 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

7. Учащиеся 7 классов, не имеющие спортивного звания «Кандидат в мастера спорта», приравниваются к спортсменам-учащимся спортивных школ учебно-тренировочных групп с периодом обучения свыше двух лет; учащиеся 7-9 классов, имеющие спортивное звание «Кандидат в мастера спорта», приравниваются к спортсменам-учащимся спортивных школ групп спортивного совершенствования с периодом обучения свыше года. Учащиеся 1,2 и 3 курсов, а также учащиеся всех классов, имеющие спортивное звание не ниже «Мастер спорта», приравниваются к спортсменам-учащимся спортивных школ групп высшего спортивного мастерства.

Контрольные, приемные и контрольно-переводные нормативы указаны в табл. 6-8. Результаты регистрируются в индивидуальной карте спортсмена (табл. 9).

Таблица 4

**Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки
по годам обучения (%)**

Виды подготовки	Этапы подготовки			
	УТ		СС	
	до 2-х лет	Свыше 2-х лет	1 год	свыше 1 года
Общая физическая	45	30	35	40
Специальная физическая	25	30	30	25
Технико-тактическая	30	40	35	35

Таблица 5

Показатели соревновательной нагрузки

ВИДЫ соревнований	Этапы подготовки			
	УТ		СС	
	до 2-х лет	свыше 2-х лет	1 год	свыше 1 года
Контрольные	10	12	14	16
Отборочные	6	8	10	12
Основные	4	5	6	8
Главные	2	2	2	2

Таблица 6

Приемные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап

Контрольные упражнения	Юноши	Девочки
Бег 30 м (сек)	5,0	5,2
Прыжок в длину с места (см)	2,20	2,0
Отжимание (дев), Подтягивание (мал) (раз)	10	25
Гибкость	+15	+15
Бег 1000 м (мин/сек)	3:10,0	3:50,0
СФП		
Бег 800 м	2:30,0	2:52,0
Бег 1500 м	5:07,0	5:50,0

Таблица 7

Приемные нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы спортивного совершенствования

Контрольные упражнения	Юноши	Девочки
Бег 30 м (сек)	4,8	5,0
Прыжок в длину с места (см)	2,20	2,10
Отжимание (дев), Подтягивание (мал) (раз)	12	35
Гибкость	+15	+15
Бег 1000 м (мин/сек)	3:05,0	3:45,0
СФП		
Бег 800 м	2:20,0	2:44,0
Бег 1500 м	4:30,0	5:45,0

Таблица 8

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП на этапе спортивного совершенствования

Контрольные упражнения	Юноши	Девочки
Бег 30 м (сек)	4,5	4,8
Прыжок в длину с места (см)	2,30	2,15
Отжимание (дев), Подтягивание (мал) (раз)	15	40
Наклон вперед (см)	+15	+15
Бег 1000 м (мин/сек)	3:00,0	3:40,0
СФП		
Бег 800 м	2:04,0	2:25,0
Бег 1500 м	4:20,0	5:40,0

Этапы и годы обучения	Дата обследования	Физическая подготовленность					Тренировочная и соревновательная деятельность		Лучшие спортивные результаты
		общая			специальная		количество		
		контрольно-переводные нормативы			контрольно-переводные нормативы		Тренировочных занятий/зан	Соревновательных	
Исходные данные при									
УТ									
1-й									
2-й									
3-й									
СС									
1-й									
2-й									
3-й									
ВСМ									
1-й									
2-й									
3-й									

Спортивная школа _____ Спортивное общество _____ Город _____

Методическая часть

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

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

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

Наряду с планированием важной функцией управления является контроль за эффективностью учебно-тренировочного процесса многолетней подготовки юных бегунов на средние, длинные дистанции и скороходов. Критериями оценки эффективности подготовки служат выполнение учащимися нормативных требований по годам обучения и уровень спортивных результатов.

Организационно-методические указания

В данном разделе программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования; взаимосвязи этапов подготовки с годами обучения; организации и режимов различных учебных групп. Как известно, уровень спортивного мастерства юных спортсменов тесно связан с их спортивным стажем, возрастом начала специализированной подготовки, возрастными особенностями развития детского организма, достижением определенного уровня спортивных результатов в оптимальные возрастные границы. Поэтому при построении многолетнего тренировочного процесса следует руководствоваться следующими основными положениями: углубления специализации и индивидуализации; единство общей, специальной и технической подготовки; постепенное увеличение тренировочных нагрузок (В. П. Филин, 1987).

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

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

При планировании спортивных результатов по годам обучения в ДЮСШ и СДЮШОР следует соблюдать известную меру: во-первых, установить «верхнюю» границу, за которой лежит непозволительно форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую «нижнюю» границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом необходимо учитывать тот факт, что, начиная занятия

бегом и спортивной ходьбой в 13-14 лет, наиболее способные спортсмены должны достичь первых больших успехов (выполнение норматива МС) через 5-6 лет, а высших достижений - через 8-10 лет специализированной подготовки.

Возрастные особенности физического развития юных спортсменов

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

Учебно-тренировочный этап охватывает возраст 12-15 лет. Этот возраст характеризуется максимальными темпами роста длины тела, одновременно с резким увеличением общей массы мышц, возрастает и их сила, особенно в 13-14 лет. К 14-15 годам мышцы по своим свойствам мало отличаются от мышц взрослых людей. В основном завершается развитие иннервационного аппарата мышц, что делает возможным длительное выполнение тонкодифференцированных движений. В этот период заканчивается возрастное развитие координации движений. В этом возрасте повышается способность к выполнению как интенсивных кратковременных нагрузок, так и продолжительной работы. Аэробные возможности увеличиваются в большей степени, чем анаэробные.

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

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

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

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

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

Рациональная структура тренировочных нагрузок является одним из основных звеньев, определяющих эффективность подготовки юных спортсменов, так как тренировочные воздействия формируют определенный уровень физической и функциональной подготовленности. Как известно, физическая подготовка бегунов и скороходов условно делится на общую и специальную. Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление

мышц. Эти упражнения применяются избирательно-локально на определенную группу мышц в течение всего годичного цикла. Обще-развивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, ядер, камней и др.), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми. Наибольший объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

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

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

Ниже предлагается комплекс упражнений:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Первая группа - физическая работоспособность во время менструальной фазы повышена по отношению к другим фазам цикла. Спортсменки, относящиеся к этой группе, хорошо переносят тренировочные нагрузки, поэтому нет необходимости ограничивать их тренировочную работу. Участвуя в соревнованиях, они способны показать лучшие, а порой и рекордные для себя результаты.

2. Вторая группа - физическая работоспособность относительно стабильна во время менструальной фазы, поэтому можно проводить занятия без существенных изменений. Однако следует ограничить работу скоростно-силового характера (прыжковые упражнения с отягощениями, бег на коротких дистанциях с максимальной скоростью).

3. Третья группа - физическая работоспособность во время менструальной фазы резко снижается. Спортсменки этой группы в данный период отличаются неуравновешенностью поведения, обидчивы, впечатлительны, и поэтому от них нельзя ожидать высоких спортивных результатов и независимо от квалификации спортсменок в тренировочном процессе ограничивать работу скоростно-силового характера (прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, упражнения для мышц брюшного пресса, бег на коротких отрезках с максимальной скоростью) либо полностью, либо большей частью исключать в первый и второй день фазы менструации; объем и интенсивность тренировочной нагрузки снижается на 25-30%. Основу тренировочной работы в этот период составляют нагрузки в аэробном и оздоровительном режиме и ОФП. Следует отметить, что крайне вредны для здоровья попытки некоторых спортсменок прерывать менструальные кровотоделения или изменять сроки овариально-менструальных циклов («вызывать» или «задерживать» менструацию) при совпадении их с днями участия в соревнованиях. Независимо от характера применяемых средств (медикаментозные, гормональные препараты, физические воздействия и т. д.) это ведет в дальнейшем к нарушениям деятельности яичников, что особенно опасно для формирующегося организма юной спортсменки.

Технико-тактическая подготовка юных бегунов на средние, длинные дистанции и скороходов

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

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

Техническая подготовка

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

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

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

Во время бега и ходьбы необходимо следить за сохранением свободного ритмичного движения. Частота и глубина дыхания находится в тесной связи с темпом движения. Увеличение скорости передвижения соответствует увеличению частоты дыхания. Ритм дыхания при беге и спортивной ходьбе зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. Особое внимание следует уделять выдоху.

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

Отталкивание должно быть направлено только вперед и строго согласовано с наклоном туловища. Наряду с крупными мышцами бедра, голени и стопы при отталкивании включаются в работу мелкие мышцы стопы и пальцев, обеспечивая полное выпрямление ноги. При небольшом наклоне туловища вперед хорошее отталкивание получается при полном выпрямлении ноги. Активному отталкиванию способствует мах свободной ноги, направленный вперед-вверх, причем заключительный момент отталкивания совпадает с окончанием махового движения и началом активного сведения бедер. В этом положении толчковая нога почти полностью выпрямлена. Благодаря отталкиванию и маху тело переходит в безопорное положение, используемое бегуном для кратковременного относительного отдыха. Нога, заканчивая толчок, расслабляется, голень под действием инерционных сил несколько «захлестывается» вверх и, сгибаясь в коленном суставе, тянется за бедром вперед. В момент активного сведения бедер, когда нога, находящаяся впереди, начинает опускаться, голень ее несколько выносится вперед и приземление происходит на переднюю часть стопы. Это позволяет бегуну по инерции быстро пройти момент вертикали, при котором нога, находящаяся сзади, продолжает двигаться вперед и голень еще больше прижимается к бедру. Такое «складывание» маховой ноги в момент вертикали способствует некоторому отдыху и быстрому опусканию другой ноги.

На дорожку ногу ставят слегка согнутой в коленном суставе, что уменьшает тормозящее действие в момент ее постановки и способствует более равномерному и плавному бегу. Стопы ног при беге следует ставить по одной прямой линии с небольшим поворотом носка внутрь.

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

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

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

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

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

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

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

Основные характерные отличия спортивной ходьбы:

- высокая скорость передвижения;
- высокая частота движений (темп), достигающая 200 и даже несколько больше шагов в минуту;
- длина шага превышает 100 см;
- выпрямленная опорная нога в момент вертикали;
- значительные движения таза вокруг вертикальной оси;
- активные движения рук в переднезаднем направлении.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тактическая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Планирование многолетней подготовки юных бегунов

на средние и длинные дистанции

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

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

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

Годичный цикл подготовки заканчивается переходным периодом.

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

План-схема годовичного цикла подготовки бегунов на средние и длинные дистанции 1-го и 2-го годов обучения на учебно-тренировочном этапе

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

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

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

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

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

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

В летнем соревновательном периоде на первом его этапе ставится задача улучшения спортивного результата прошлого сезона в беге на основной и смежных дистанциях, а на заключительном - достижения наивысшего уровня специальной работоспособности и спортивных результатов на основной дистанции, а также выполнения контрольно-переводных нормативов.

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

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

Структура годовичного цикла сохраняется такой же, как и при подготовке учащихся на учебно-тренировочном этапе. Основной принцип учебно-тренировочной работы на данном этапе - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей. Годичный цикл строится с учетом календаря основных соревнований. На фоне

общего увеличения количества часов значительно повышается объем специальных беговых нагрузок и количество соревнований как на основной, так и на смежных дистанциях.

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

Программный материал для практических занятий

Типовые недельные циклы для подготовки бегунов на средние и длинные дистанции на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования

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

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

По характеру и направленности работы недельные микроциклы подразделяются на:

1. Втягивающий - в начале подготовительного периода либо после травмы или болезни. Характерной чертой этого микроцикла является продолжительный бег в непрерывном режиме при аэробном энергообеспечении работы. Пульс до 150 уд./мин. Объем бега в цикле от 35 до 50 км.

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

3. Скоростно-силовой подготовки - применяется, как правило, на весеннем этапе подготовки для укрепления опорно-мышечного аппарата. Акцент в этом микроцикле делается на прыжки и бег в гору в различном сочетании с бегом под гору и упражнениями на расслабление. Необходимо помнить, что в юном возрасте опорно-мышечный аппарат еще не готов для жесткой работы, поэтому прыжки и бег следует выполнять в мягком режиме и на соответствующем грунте. Объем общего бега -40-45 км.

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

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

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

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

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

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

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

Тренер должен помнить, что в тренировочном процессе нет мелочей от грамотного построения микро-, мезо-, макроциклов на всех этапах подготовки зависит успех его учеников.

Условные обозначения в содержании недельных микроциклов:

медленный бег - МБ

равномерный бег - РБ

бег в группе - ГБ

повторный бег - ПБ

переменный бег - Перем. Б.

темповый бег - Темп. Б.

бег - Б.

равномерный кросс - Р.К.

кросс с переменной интенсивностью - Кр. с П. И.

техника бега - ТБ

совершенствование техники бега - СТБ

упражнения - Упр.

беговые упражнения - БУ

специальные упражнения - Сп. У.

специальные прыжковые упражнения - СПУ

специальные беговые упражнения - СБУ

дыхательные упражнения - ДУ

локальные силовые упражнения - ЛСУ

ускоренные старты - УС

общая физическая подготовка - ОФП

ходьба - Х.

общеразвивающие упражнения - ОРУ

бег с барьерами - ББ

прыжковые упражнения - ПУ

круговая тренировка - Кр. тр.

частота сердечных сокращений - ЧСС

кросс - Кр.

спортивная ходьба - СХ

спортивная ходьба в переменном темпе - СХП

спортивная ходьба в равномерном темпе - СХР

максимальный - макс.

Планирование многолетней подготовки юных скороходов

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

Таблица 12

Примерный годовой план распределения учебных часов для УТ этапа подготовки (1-2 год)

Месяцы виды подготовки	Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
	Часы												
Теоретические занятия	24	3	2	2	3	2	33	3	2	3			
Общая физическая подготовка	168	19	19	19	19	18	18	19	19	18			
Специальная физи-ческая подготовка	190	21	21	21	21	21	21	21	21	22			
Технико-тактическая подготовка	422	49	57	50	41	28	44	53	54	46			
Восстановительные мероприятия	16	2	2	2	2	2	2	2	1	1			
Контрольные соревнования	26	7					5	7		7			
Контрольные испытания	6			3					3				
Врачебный контроль	6			3						3			
Восстановит. мероприят	20	2	2	2	2	2	2	2	3	3			
Инструктор и суд практика	10	1	1	1	1	2	1	1	1	1			
Летний УТС	360												
ОФП											34	25	26
СФП											22	20	20
ТТП											70	78	50
Воспитательная работа											4	7	
Часы	1248	104	104	104	88	76	96	108	104	104	130	130	100

Таблица 13

Примерный годовой план распределения часов для ГСС

Месяцы виды подготовки	Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
	Часы												
Теоретические занятия	28	4	4	4	4			4	4	4			

Общая физическая подготовка	176	21	21	21	17	15	20	16	22	16	7		
Специальная физическая подготовка	192	25	25	25	15	10	10	15	33	24	10		
Технико-тактическая подготовка	508	42	61	36	53	57	56	57	51	47	48		
Восстановительные мероприятия	40	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4		
Контрольные соревнования	96	19		19			16	15		15	12		
Контрольные испытания	8			2	2				2	2			
Врачебный контроль	8			4						4			
Восстановит. мероприят	80	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		
Инструктор и суд практика	60	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		
Летный УТС	240												
ОФП											9	15	40
СФП											8	15	30
ТТП											17	42	56
Воспитательная работа											1	3	4
Часы	1440	130	130	130	110	100	120	125	130	130	130	75	130

Типовые недельные микроциклы для подготовки скороходов на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования

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

1. Втягивающий - применяется в начале подготовительного периода, а также после травмы, болезни. Характерной чертой этого микроцикла является продолжительная ходьба в чередовании с бегом до 10-15 км при ЧСС до 140-150 уд./мин.

2. Базовый (общеподготовительный) - основная направленность - развитие и совершенствование аэробных механизмов энергообеспечения, связанных с проявлением общей и, в определенных случаях, специальной выносливости. Для этого микроцикла главным является продолжительная спортивная и обычная ходьба, прогулки, ходьба на лыжах, кросс и плавание при ЧСС 140-160 уд./мин.

3. Базовый (специально-подготовительный) - направлен на совершенствование аэробно-анаэробных механизмов энергообеспечения с использованием тренировочных средств,

направленных на развитие специальной выносливости у юных скороходов. ЧСС -160-190 уд./мин.

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

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

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

7. Восстановительный - применяется после напряженных тренировок, соревнований.

Недельные микроциклы содержат основную часть тренировочного занятия. В тренировочное занятие входят также: разминка (10-15 мин) и заключительная часть (5-10 мин).

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

Педагогический контроль

Контрольно-нормативные требования

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

Организация и методические указания по проведению тестирования

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тестирование осуществляется в следующей последовательности:

1 день - бег на 60 м, прыжки;

2 день - бег на 3000 м (для девочек) и 3000 или 5000 м (для юношей).

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

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

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

Медико-биологический контроль

Основными задачами медико-биологического контроля являются следующие:

1. Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных спортсменов для занятий бегом на средние, длинные дистанции и спортивной ходьбой;

2. Систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль за состоянием здоровья юного спортсмена осуществляется врачом детско-юношеской спортивной школы и специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинические анализы крови и мочи.

Обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек).

В случае необходимости, по медицинским показателям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. К занятиям бегом на выносливость и спортивной ходьбе допускаются юные спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе.

Углубленное обследование спортсмена проводится совместно с врачом, тренером, педагогом в местах тренировок, соревнований, отдыха и учебы, занимающихся. Такие наблюдения играют в большинстве случаев решающую роль в индивидуализации тренировочного процесса, в правильном его планировании и осуществлении.

Заключение по результатам углубленного обследования содержит: оценку состояния здоровья и физического развития; биологический возраст и его соответствие паспортному; уровень функционального состояния; рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей юного спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок, физическим и функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными нагрузками. Результаты тестирования оцениваются по уровню эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния юного спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования. Для этого режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме, в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера. Разминка перед тестированием должна быть стандартной. Схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию. Спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

Для определения физической работоспособности в условиях кабинета используются различные модели физических нагрузок. Наиболее распространено определение работоспособности по тесту PWC170.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель - выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т. д.). Минимальный комплекс включает измерения частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограммы и адаптации к дополнительной нагрузке.

Результаты текущего контроля осуществляются 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 анализируют тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма спортсмена.

Наряду с указанным выше при проведении текущего обследования бегунов на выносливость и скороходов дополнительно используются методы, характеризующие дыхательную систему: минутный объем дыхания (МОД); максимальную вентиляцию легких (МВЛ); максимальное потребление кислорода (МПК).

Для характеристики сдвигов во внутренней среде организма изучается накопление молочной кислоты и рН крови.

Врачебный контроль предусматривает также: медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, болезни или травмы; врачебно-педагогические наблюдения с использованием дополнительных нагрузок; спортивную ориентацию и отбор; санитарно-гигиенический контроль за местами тренировок и соревнований; контроль за питанием и использованием восстановительных средств и мероприятий.

Учебно-тренировочный этап занятий в КОР приходится на возраст учащихся 12-17 лет. Это пубертатная и ювенильная фазы развития организма подростков. Причем биологический возраст каждого отдельного ребенка во многом зависит не только от паспортного возраста, а также от генетических, социальных, индивидуальных особенностей, которые во многом определяют темпы развития всего организма, а также от жизнеспособности отдельных систем.

Часто занимающиеся одного паспортного возраста могут соответствовать пяти биологическим стадиям развития организма:

1-я стадия-детская (пуэрильная), предпубертатная, характеризуется отсутствием вторичных половых признаков;

2-я стадия - начало пубертата, этап активизации гипофиза, наблюдается ускорение в росте тела в длину, появляются вторичные половые признаки: у девочек - начальное развитие молочных желез, оволосение на лобке, у мальчиков - увеличение тестикул, оволосение лобка;

3-я стадия - этап активизации гонадотропных гормонов, начинают вырабатываться стероидные гормоны: тестостерон, эстроген, продолжают развитие вторичные половые признаки; это период наибольшего роста в длину всех частей тела;

4-я стадия - этап активного стероидогенеза, т. е. выработки стероидных гормонов, завершается развитие вторичных половых признаков, замедляется рост тела в длину;

5-я стадия - завершение пубертатных процессов, постепенный переход к взрослому состоянию (ювенильная фаза).

Биологический возраст во многом определяет работоспособность всего организма, отдельных его систем. Так, в первой фазе - высокая детская работоспособность: снижение работоспособности в III и IV фазах, восстановление работоспособности и ее дальнейшее развитие - в V фазе.

Такое волнообразное изменение работоспособности у юных спортсменов необходимо учитывать при составлении многолетнего учебно-тренировочного плана, в котором прогнозируются достижение спортивных результатов и оценка физической подготовленности.

С подросткового возраста между мальчиками и девочками наблюдается резкое все увеличивающееся различие в развитии всех физических качеств, особенно силы, быстроты и выносливости.

Этап спортивного совершенствования приходит на возраст 16-20 лет. Этот возрастной период характеризуется становлением личности и планомерным совершенствованием адаптационных механизмов организма; способностью переносить значительные нагрузки; сокращением восстановительных процессов; значительным расширением возможностей аэробного и анаэробного энергообеспечения; продолжением совершенствования скоростно-силовых возможностей, особенно у юношей.

Учебно-тренировочные занятия в секциях должны проводиться с учетом половых различий. У девушек с IV-й стадии полового созревания начинаются менструации, что свидетельствует о наступлении изменения в организме, связанных с месячными овариально-менструальными циклами. У большинства женщин в этот период несколько снижается работоспособность, психологическая устойчивость, что необходимо учитывать в тренировочном процессе.

Контроль за состоянием здоровья и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена. В этой связи необходимо ознакомить юного спортсмена с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия.

Результаты медицинских обследований спортсменов заносятся в протоколы, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки; указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки; дается оценка уровня функциональных возможностей; вносится коррекция в планы тренировок.

Воспитательная работа и психологическая подготовка

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 специальных профессиональных навыков и поведения на соревнованиях, необходимых для достижения высших спортивных результатов в избранном виде легкой атлетики.

Воспитание юного легкоатлета осуществляется в семье, общеобразовательной и спортивной школах. Кроме того, на формирование идейности оказывают влияние средства массовой информации: кино, телевидение, радио, газеты и журналы.

Тренер в процессе многолетней подготовки должен учитывать все факторы воздействия на занимающихся и находить свое место в воспитательном процессе. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренера на юных легкоатлетов становится все больше, и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания, часто с трудом поддающиеся школьному коллективу и семье. Поэтому личностные качества тренера, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании человеческих качеств юного спортсмена.

Воспитательная работа тренера в корректной и ненавязчивой форме начинается с установления товарищеских отношений между занимающимися, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок. Чрезвычайно важны организация досуга юных спортсменов, посещение крупных всероссийских и международных соревнований, просмотр спортивных фильмов с дальнейшим их обсуждением, встречи с интересными людьми, выдающимися спортсменами и тренерами, героями Великой Отечественной войны и ветеранами.

Большое значение в системе воспитания занимают теоретические знания, которые постепенно вводят юных легкоатлетов в мир спорта высших достижений, в рассказы о выдающихся отечественных бегунах и скороходах.

Такие рассказы способствуют воспитанию патриотических и интернациональных убеждений.

В дальнейшем теоретические знания могут посвящаться критическим разборам выступлений на соревнованиях, тренировочных занятий, тестирований.

Квалифицированные юные легкоатлеты должны обладать очень большой работоспособностью и, следовательно, громадным трудолюбием, которое следует воспитывать на тренировочных занятиях в ходе специальных мероприятий. Также юные спортсмены должны знать, что достижение новых высот в спорте связано с дальнейшим повышением нагрузок, что проходить тренировочный процесс каждый должен под медицинским контролем, не ухудшая здоровье.

Большие успехи юных легкоатлетов обычно связаны с достижением намеченного результата или с победой над соперником. Победить слабого несложно. Значительно труднее победить равного или более сильного спортсмена, поэтому процесс тренировки постоянно связан с развитием волевых качеств спортсмена.

Развитие воли начинается порой с самого обыкновенного, прежде всего с отказа от многих вредных привычек и неорганизованности.

Квалифицированный юный спортсмен должен иметь строгий распорядок дня: учеба, отдых, сон, тренировки, соблюдение режима питания.

Воля спортсмена основана на принципах морали, на стремлении прославить свою страну, республику, регион, город, на желании подготовиться к трудовой деятельности и защите Родины. А также чувство долга перед коллективом - это идейная основа, обеспечивающая целеустремленность, волю к победе, настойчивость и упорство спортсмена.

Тренер должен постоянно приучать юных легкоатлетов не обходить, а преодолевать встречающиеся трудности, с которыми всегда связаны тренировка и соревнование. Чем сильнее конкуренция, тем больше наступает утомление, с которым надо активно бороться.

Трудности возникают и в связи с внешними климатическими условиями (плохая погода, сильный ветер и т. д.). Всему этому надо научить юных спортсменов.

У юных легкоатлетов следует воспитывать уверенность в своих силах, смелость, решительность.

Выходя на старт соревнования любого масштаба, спортсмены непременно волнуются. Их беспокоят тактика противника, оценка зрителей, выполнение элементов техники, уровень наступающего утомления и т. д. Необходима уверенность в своих силах, решительность, чтобы побороть это волнение и вести спортивную борьбу за победу, за запланированный результат, поэтому необходимо стимулировать воспитанников на самостоятельные решения сложных задач, возникающих в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях.

Воля к победе - ее воспитание и проявление неразрывно связаны со всеми моральными и волевыми качествами.

Важную роль в воспитании воли к победе играют соревнования. Однако воля к победе в связи с преодолением трудностей может воспитываться и в повседневной жизни.

Волевые качества совершенствуются в борьбе с трудностями, создаваемыми внешней средой, в борьбе с самим собой. При этом главную роль играет самовоспитание. Чтобы в нужной мере развить свою волю, характер, необходимо большое самосознание, чтобы добиться высоких спортивных результатов.

Следует отметить, что у спортсменов, добившихся высоких спортивных результатов, очень рано проявляются бойцовские качества и спортивный характер. Следовательно, для того чтобы спортсмен смог успешно проявить себя в соревнованиях любого самого высокого ранга, необходимо уже в юношеском возрасте сформировать у него высокие морально-волевые качества и идейную убежденность. На этой основе решаются специальные задачи спортивного воспитания, интеллектуальной и специальной психической подготовки к высоким спортивным достижениям.

Воспитание психических качеств, отвечающих требованиям избранного вида легкой атлетики, формирование конкретных мотивационных основ и установок на достижения, регулирование эмоционально-волевых проявлений в процессе тренировки и соревнований - вот конкретные задачи специальной психологической подготовки, решаемые тренером и спортсменом.

Однако любые соревнования обычно заканчиваются успехом одних и поражением других спортсменов. В нашей спортивной жизни уже укрепилась привычка все внимание отдавать победителям. Они у всех на виду, их поздравляют, ставят в пример другим. Это и понятно - целью спортивной борьбы является победа, а победители - герои спорта.

Но среди проигравших также много талантливых спортсменов, особенно у юношей, способных в дальнейшем побеждать на самых крупных соревнованиях. Обычно проигравшим почти не уделяется внимания. Чаще всего тренеры и руководители отделяются заключением, что причиной проигрыша является плохая морально-волевая подготовленность. Однако это самое простое объяснение срыва, и оно не всегда объективно, поэтому тренеру надо детально разобраться в причинах плохого выступления в соревнованиях своих учеников. Если в основе срыва лежат ошибки тактического, технического характера, нерациональная подводка к старту, необходимо в спокойной беседе разъяснить спортсмену причины срыва и наметить пути устранения недостатков.

Однако среди причин отдельных срывов имеются и такие, которые связаны с нарушением режима, дисциплины, разгильдяйством, меркантильными интересами. В этом случае необходим другой подход к неудачникам. Их следует достаточно жестко разобрать на собрании коллектива, который самостоятельно, и даже без тренеров, разберет отношение таких спортсменов к тренировке и соревнованиям, к нормам поведения людей.

Обычно такой комплекс мероприятий помогает спортсменам правильно оценить свое поведение и изменить отношение к тренировочному процессу.

Воспитание профессиональных навыков и умений складывается из обучения поведению на соревнованиях, в период подготовки к ним, в тренировочных занятиях и в дни относительного отдыха.

Поведение спортсмена на соревнованиях достаточно консервативно и является результатом того, что было получено им в ходе подготовки. Редко случается, когда спортсмен, негативно проявляющий себя в ходе подготовки, положительно ведет себя в соревновании. Точно так же недостатки (ошибки), полученные в ходе подготовки, приводят к ошибкам в соревновании. Именно в условиях острой спортивной борьбы, когда необходимо быстро и самостоятельно принять решение, выявляются недоработки в воспитательном процессе.

Психологическая подготовка

Одним из факторов психологической подготовки является планирование и учет. Очень часто бывает, что спортсмены не ведут дневников тренировки. Чаще всего эти легкоатлеты имеют смутные представления о годовом плане подготовки и выступлений в соревнованиях, о контрольных нормативах, динамике тренировочной нагрузки в годичном цикле, на какой период планируется им достижение лучших результатов и т. д. А ведь без точного знания спортсменом целей и задач тренировки трудно требовать сознательного к ней отношения, сложно обеспечить достаточно сильную мотивацию тренировочных занятий, включающие возрастающие по объему и интенсивности нагрузки.

Одной из основных задач тренера является раскрытие спортсмену сути связи между величиной достижения и мерой вклада в тренировку, сделать ее очевидной для спортсмена и воспитывать в нем устремления, которые выразились бы в спортивном трудолюбии. Не всегда тренеры обращают внимание на ведение спортсменами дневника. Очень часто в них фиксируют только количественные показатели тренировки без их анализа, без записей о самочувствии, об ощущениях после тренировок и соревнований. Это не способствует воспитанию у учеников навыков самоконтроля и самостоятельности. А ведь дневник принесет пользу только тогда, когда в него заносятся данные, связанные с самочувствием до и после тренировки, степень

усталости, результаты тестирований, медосмотров, цели тренировочных занятий и соревнований, самооценка активности, оценка результатов тренировки и соревнований.

Бег на средние, длинные дистанции и спортивная ходьба способствуют формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности и воспитанию воли.

Все средства психологической подготовки можно разделить на две основные группы:

1. Словесные - лекции, беседы, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

2. Комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные, которые включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности, и специальные методы, включающие стимуляцию деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторные представления, методы внушения и убеждения.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата в процессе подготовки и на соревнованиях. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основной задачей психологической подготовки бегунов и скороходов на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени при осознании ее важности, у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддержать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В учебно-тренировочном процессе и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний, в связи с необходимостью действовать в определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду. Участвуя в соревнованиях, юный спортсмен имеет наиболее благоприятную возможность учиться усилием воли преодолевать развивающееся утомление.

Если трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке, то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных бегунов и скороходов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха, и причин, которые привели его к неудаче.

Выполнение трудных тренировочных заданий и освоение сложных упражнений вызывают у юного спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дают уверенность в свои силы. Поэтому важно, чтобы юные спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап подготовки с выраженными положительными показателями.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка юных спортсменов проводится в форме бесед, лекций, семинаров, непосредственно в спортивной тренировке, органически связана с физической, технической, тактической, моральной и волевой как элемент практических занятий. Ниже приведен учебный план теоретических занятий для учащихся ДЮСШ и СДЮШОР, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований. Спортсменам старших групп для углубления специальных знаний следует давать задания по самостоятельному изучению литературы.

Таблица 14

Примерный план теоретической подготовки

№	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1.	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков	УТ
2.	Гигиена спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	УТ
3.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем	УТ
4.	Зарождение и история развития легкой атлетики	История легкой атлетики	УТ
5.	Правила и организация соревнований по легкой атлетики	Правила и организация соревнований по легкой атлетики	УТ

6.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание	УТ
7.	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания	УТ, СС
8.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки	УТ, СС
9.	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития	УТ, СС
10.	Анализ соревновательной деятельности легкоатлетов	Разбор боев основных соперников и установки спортсменам и секундантам перед соревнованиями	УТ, СС, ВСМ
11.	Единая спортивная классификация	Основные сведения о ЕСК. Условия выполнения требований и норм ЕСК	УТ, СС, ВСМ

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

Восстановительные средства и мероприятия в многолетней подготовке юных бегунов и скороходов

Многолетняя подготовка бегунов и скороходов 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. Для юных бегунов основными являются педагогические средства - это рациональное планирование тренировочных нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах; отдельных занятий; дней отдыха.

Особое значение для бегунов и скороходов имеет планирование циклических нагрузок, относящихся к компенсаторной зоне (ЧСС до 130- 140 уд./мин), которые должны составлять не менее 20-30% общего объема тренировочных нагрузок. Из дополнительных средств, стимулирующих восстановление работоспособности, рекомендуется систематическое применение рационального питания, гигиенического душа, ванны, массажа, парной бани, сауны, плавания и др.

На учебно-тренировочном этапе наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления работоспособности юных бегунов. Из дополнительных средств - систематическое использование гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера. **Витаминизация** должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств.

В полном объеме (3 - 4 год обучения) следует использовать педагогические средства восстановления, где особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критериев переносимости нагрузок могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и т. д.). На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки особое внимание при применении педагогических средств восстановления должно быть уделено чередованию упражнений различного характера и направленности с тем, чтобы не вызывать перегрузки мышечных групп и функциональных систем. В целях педагогического восстановления могут использоваться средства общей физической подготовки. Из дополнительных средств восстановления следует применять массаж, самомассаж, гидромассаж, солевые и контрастные ванны, парную и суховоздушную бани.

Из психологических средств восстановления рекомендуется применение аутогенной тренировки, организация культурного досуга, создание хороших бытовых условий и т. д.

Эффективность восстановительных средств во многом зависит от направленности, объема и интенсивности предшествующей нагрузки. Так, после выполнения большой по объему работы целесообразнее применять средства общего воздействия - баню в сочетании с водными процедурами и массажем, контрастные ванны. После специальной нагрузки наиболее эффективными средствами являются местный массаж, локальные прогревания.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно использование обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

Рекомендуем основные восстановительные средства и методику их применения в подготовке юных бегунов на выносливость и скороходов.

Душ необходимо применять после каждого тренировочного занятия в течение 5-10 мин, постепенно повышая температуру воды. Наиболее благоприятное положение во время приема душа - положение сидя с вытянутыми расслабленными ногами.

Ванны рекомендуется принимать за 30 мин до сна и сразу после тренировки с температурой воды 36-38 °С. В воду хорошо добавлять хвойный экстракт. В ванне спортсмен может выполнять несложные приемы самомассажа, преимущественно для тех групп мышц, которые больше всего устали и в которых после тренировки возникают болезненные ощущения.

Массаж и самомассаж применяются на всех этапах подготовки бегунов и для любой возрастной группы: после большой по объему и интенсивности тренировки и после того, когда спортсмен согревается в течение 5-7 мин под теплым душем или в теплой ванне (35-38 °С).

Финская сауна. Парная баня. Ими рекомендуется пользоваться в двух случаях:

- в недельном микроцикле накануне дня отдыха (так как самая благополучная реакция организма после парной бани наступает через сутки). Продолжительность пребывания в парной бане не больше 20 мин, с 3-4 заходами по 5-6 мин каждый. После каждого захода необходимо насухо вытереть тело, немного посидеть или полежать, завернувшись в простыню;

- за 5-6 дней до старта необходимо хорошо прогреться в парной, сделать 2-3 захода до 7-8 мин каждый с последующим массажем в течение 30 мин.

Плавание в бассейне является отличным средством восстановления после тяжелых нагрузок, проходивших в смешанном и анаэробном режимах. Полезно свободное плавание в течение 20-25 мин (ЧСС 120-130 уд./мин), плавание на спине, брассом, кролем или простое купание.

Выбор и последовательность применения восстановительных средств зависит от задач, решаемых на определенных этапах годичного цикла.

На этапе спортивного совершенствования нагрузки в микроциклах с использованием разнообразных средств общей физической подготовки оказывают сильное воздействие на опорно-двигательный аппарат, что и определяет характер восстановительных мероприятий. На данном этапе подготовки при двух тренировочных занятиях в день в комплекс восстановительных мероприятий можно включать (по рекомендации тренера, врача и наличия восстановительных средств) ручной массаж, гидромассаж, общие ванны, сауну. Базовые этапы характеризуются специальной направленностью в подготовке бегунов. Этот цикл приходится на зимний период тренировки, поэтому для повышения общей резистентности организма рекомендуется ультрафиолетовое облучение с использованием восстановительных мероприятий. На соревновательных этапах подготовки происходит переход от больших по объему тренировочных нагрузок к интенсивным средствам тренировки, что требует большой напряженности всех функций организма, поэтому в данный период рекомендуются: ручной массаж перед соревнованием; общий восстановительный массаж (легкий) продолжительностью 20-30 мин через 1,5-2 часа после утреннего или дневного старта; теплая хвойная ванна или душ перед сном. Использование восстановительных средств является составной частью учебно-тренировочного процесса.

Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона. Существует ряд методов, основанных на внешних периферических реакциях, позволяющих спортсмену достичь различной степени расслабления или напряженности, при этом изменяется и его внутреннее эмоциональное и физиологическое состояние. Основная часть работы по созданию положительного эмоционального фона ложится на тренера, который должен создать доброжелательную товарищескую обстановку, учитывать психологическую совместимость юных спортсменов.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

2.8.1. Примерные схемы недельных микроциклов для УТэтапов

Развивающий физический микроцикл (РФ)

Задачи микроцикла: повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальной силы, быстроты, выносливости; изучение и совершенствование техники бокса, уделяя основное внимание комбинациям технических действий (табл. 15).

Развивающий технический микроцикл (РТ)

**Процентное распределение времени тренировки по средствам
подготовки в РФ-микроцикле**

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	64
	СП	36
	СорП	-
Вторник	ОФП	100
	СП	-
	СорП	-
Среда	ОФП	45
	СП	30
	СорП	25
Четверг	ОФП	100
	СП	-
	СорП	-
Пятница	ОФП	48
	СП	42
	СорП	10
Суббота	ОФП	100
	СП	+ сауна, массаж
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

**Процентное распределение времени тренировки по средствам
подготовки в РТ-микроцикле**

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	40
	СП	44
	СорП	16
Вторник	ОФП	22
	СП	64
	СорП	14
Среда	ОФП	35
	СП	51
	СорП	14
Четверг	ОФП	33
	СП	67
	СорП	-
Пятница	ОФП	25
	СП	50
	СорП	25
Суббота	ОФП	100
	СП	+ сауна, массаж
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

Задачи микроцикла: продолжение развития физических и специальных качеств, совершенствование техники бокса в условиях отработки и в учебных спаррингах (табл 16).

Контрольный недельный микроцикл (К (табл. 22))

Задачи микроцикла: контроль функциональной подготовленности и надежности выполнения технико-тактических действий в соревновательных режимах.

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в К-микроцикле

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	15
	СП	73
Вторник	ОФП	80
	СП	20
Среда	ОФП	25
	СП	60
Четверг	ОФП	40
	СП	60
Пятница	ОФП	32
	СП	48
Суббота	ОФП	76
	СП	-
Воскресенье	Активный отдых	

ЛИТЕРАТУРА

1. *Озолин Н.Г.* Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.
2. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995. - 37 с.
3. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва(СДЮШОР). Положение о специализированных школах по видам спорта продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. - М.: Советский спорт, 1987. -28 с.
4. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: ОлимпияПресс, 2004. - 40 с.
5. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. -480 с.
6. *С.М.Вайцеховский*, Книга тренера, «Физкультура и спорт» 1971 г
7. *Озолин Н.Г.* Современная система спортивной тренировки, «Физкультура и спорт» 1970 г
8. *А.В.Радионова*, Практика психология спорта, «Лидер пресс» Ташкент 2008 г
9. *В.В.Белорусова*, Педагогика, «Физкультура и спорт» 1972 г
10. *А.Р.Новиков, Л.П.Матвеев*, Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси, 1-том «Укитувчи» Ташкент 1975 г
11. Легкая атлетика, издательство «Терра спорт» 2004 г
12. *Г.Д.Харабуги*, Теория и методика физического воспитания, «Физкультура и спорт» 1974 г
13. *Н.Н.Леонтева, К.В.Маринова*, Анатомия и физиология детского организма, М «Просвещение» 1976 г
14. *Н.К.Светлинская*, Спортивная физиология, Ташкент «Ижод» 2007 г
15. *М.Ф.Иваницкий*, Анатомия человека, 1-2-том «Физкультура и спорт» 1966 г