

Министерство спорта и молодежной политики Калужской области

Рассмотрена на
педагогическом совете

«Утверждаю»
Директор ОСДЮСШОР «Юность»

_____ 2014 г.

_____ А.Г.Демкин

**Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
Калужской области
«Областная специализированная детско-юношеская
спортивная школа олимпийского резерва «Юность»**

**Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная
программа в области физической культуры и спорта
по легкой атлетике
(федеральные государственные требования)**

**для групп начальной подготовки,
тренировочных групп и
групп совершенствования
спортивного мастерства**

**Срок реализации программы 9 лет
(для обучающихся 9-18 лет)**

Калуга
2014 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 2. Нормативная часть | 5 |
| 2.1. продолжительность этапов обучения..... | 6 |
| 2.2. учебный план | 6 |
| 2.3. план схема годовичного цикла..... | 7 |
| 3. Методическая часть..... | 7 |
| 3.1. методические положения и возрастные особенности..... | 7 |
| 3.2. соотношение объемов тренировочного процесса..... | 11 |
| 3.3. теоретическая подготовка | 15 |
| 3.4. обучение техники и тренировка в отдельных видах..... | 20 |
| 4. Программный материал для практических занятий. | 32 |
| 4.1. тренировочное задание – первый блок в структуре многолетней тренировки..... | 32 |
| 4.2. методика применения тренировочных заданий в учебном процессе..... | 33 |
| 4.3. тренировочные микроциклы..... | 34 |
| 5. Контрольно-нормативные требования..... | 36 |
| 6. Воспитательная работа..... | 39 |
| 7. Психологическая подготовка | 41 |
| 8. Восстановительные мероприятия..... | 45 |
| 9. Медико – биологический контроль..... | 47 |
| 10. Инструкторская и судейская практика..... | 49 |
| 11. Перечень информационного обеспечения..... | 50 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Легкая атлетика считается «Королевой» спорта и это не спроста. В нее входит 56 видов спорта, из них насчитывается 50 женских видов спорта и все 56 считаются – мужскими. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья.

Ходьба

Ходьба – это циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводится как у мужчин, так и женщин.

У женщин проводятся заходы:

1. на стадионе – 3, 5, 10 км;
2. в манеже – 3, 5 км;
3. на шоссе – 10, 20 км.

У мужчин проводятся заходы:

1. на стадионе – 3, 5, 10, 20 км;
2. в манеже – 3, 5 км;
3. на шоссе – 35, 50 км.

Бег

Бег делится на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

Гладкий бег – это циклический вид, требующий проявления скорости (спринт), скоростной выносливости (300 – 600), специальной выносливости.

Спринт или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 30, 60, 100, 200 метров, одинаковые для мужчин и для женщин.

Длинный спринт проводится так же на стадионе и в манеже. Дистанции: 300, 400, 600 метров, одинаковые для женщин и мужчин.

Бег на выносливость:

Различают несколько видов:

1. средние дистанции: 800, 1000, 1500 метров, 1 миля – проводится на стадионе и в манеже, у мужчин и женщин;

2. длинные дистанции: 3000, 5000, 10000 метров – проводится на стадионе (в манеже – только 3000 метров), одинаковые для мужчин и для женщин;

3. сверхдлинные дистанции: 15; 21,975; 42,195; 100 км – проводятся на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), для мужчин и для женщин – одинаково.

4. ультрадлинные дистанции: суточный бег на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины. Так же проводятся соревнования на 1000 миль (1609 км) и 1300 миль – самую длинную дистанцию непрерывного бега.

Барьерный бег – по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже. Дистанции: 60, 100, 400 метров у женщин; 60, 110, 300, 400 метров у мужчин (последние 2-е дистанции проводятся только на стадионе).

Бег с препятствиями – по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится как у мужчин, так и у женщин на стадионе, и в манеже. Дистанции: 2000, 3000 метров.

Эстафетный бег – по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам спорта, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости. Классические виды 4x100 метров и 4x400 метров проводятся у мужчин и женщин на стадионе. Так же проводятся в манеже эстафетный бег на 4x200 метров и 4x400 метров, для женщин и мужчин. Еще могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов и разным их количеством.

Кроссовый бег – бег по пересечённой местности, смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости. Всегда проводится в парковой или лесной зоне.

Легкоатлетические прыжки делятся на 2-е группы:

1. прыжки через вертикальное препятствие:

– прыжки в высоту с разбега – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости. Проводится на стадионе и в манеже, у мужчин, и у женщин.
– прыжки с шестом с разбега – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости, один из самых сложных технических видов легкой атлетики. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

2. прыжки на дальность:

– прыжки в длину с разбега – по структуре относятся к смешанному виду, требующих от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости.

Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

– тройной прыжок с разбега – ациклический вид, требующих от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Легкоатлетические метания можно разделить на группы:

1. метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега (метание копья);
2. метание снарядов из круга (метание диска, метание молота);
3. толкание снаряда из круга (толкание ядра).

Многоборья.

Классическими видами многоборья являются:

- Десятиборье у мужчин, туда входит: бег 100м, толкание ядра, прыжки в высоту, бег 400м., бег 110м с / б, метание диска, прыжки с шестом, метание копья, бег на 1500 метров.

- Семиборье у женщин, входят следующие виды: бег 100 м с / б, толкание ядра, прыжки в высоту, бег на 200 м, прыжки в длину, метание копья, бег на 800метров.

Учебная программа для по легкой атлетике составлена на основе ФССП по легкой атлетике, примерной учебной программы, нормативных документов Федерального органа управления физической культурой и спортом, обобщения передового опыта работы тренеров с юными легкоатлетами и научными исследованиями.

В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, тренировочного и совершенствования спортивного мастерства распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в циклах; участие в соревнованиях по их значимости.

Особенностью представленной программы является сведение основных параметров тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Основными задачами многолетней подготовки юных спортсменов в спортивной школе:- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей;

- формирование культуры здорового образа жизни;
- профессиональной ориентации;
- воспитание спортсменов высокой квалификации.

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

Учебная программа рассчитана на девятилетний период обучения в спортивной школе, состоящий: из трех лет обучения в группах начальной подготовки, пяти лет - в тренировочных группах и одного года в группах совершенствования спортивного мастерства.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

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

Тренировочный этап. Формируется из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку на этапе начальной подготовки, выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке, разрядные требования.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Формируется из обучающихся, прошедших тренировочный этап, выполнивших нормативы промежуточной аттестации.

2.1. Этапы подготовки, минимальный возраст зачисления, объем тренировочной нагрузки

| Этап подготовки | Год обучения | Миним. Возраст учащихся (лет) | Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.) | Кол-во тренировок в неделю | Годовая учебно-трениров. нагрузка на 46 недели |
|--|--------------|-------------------------------|---|----------------------------|--|
| Начальной подготовки | 1 | 9-10 | 6 | 3-4 | 276 |
| | 2 | 10-11 | 8 | 3-5 | 368 |
| | 3 | 11-12 | 8 | 3-5 | 368 |
| Тренировочный | 1 | 12-13 | 12 | 6 | 552 |
| | 2 | 13-14 | 12 | 6 | 552 |
| | 3 | 14-15 | 18 | 7-9 | 828 |
| | 4 | 15-16 | 18 | 9-12 | 828 |
| | 5 | 16-17 | 18 | 9-12 | 828 |
| Совершенствования спортивного мастерства | 1 | 17-18 | 24 | 9-12 | 1104 |

2.2. Учебный план-график в часах на 46 недель, соотношение тренировочных объемов.

2.3. Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы и минимальное количество занимающихся

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов(в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы | Наполняемость групп (человек) |
|--|-----------------------------------|---|-------------------------------|
| Этап начальной подготовки | 3 | 9 | 10-12 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 8-10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 2 | 14 | 4-7 |

2.4. План – схема годичного цикла

Рациональная подготовка юных легкоатлетов строится с учетом следующих положений:

- 1) традиционной периодизации подготовки легкоатлетов;
- 2) определения тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и годичных циклах спортивной подготовки;
- 3) выбора основных средств и методов спортивной подготовки;
- 4) динамики роста физической подготовленности;
- 5) основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле.

Этап предварительной подготовки, состоящий из 3 лет обучения в группах начальной подготовки, строится следующим образом. Годичный цикл тренировки имеет одно - цикловое планирование. Начиная с сентября и по апрель продолжается

подготовительный период, затем 6 недель – соревновательный период, в заключение 6 недель – спортивный лагерь, а затем наступает переходный период.

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Методические положения и возрастные особенности в легкой атлетике

Легкая атлетика требует от спортсмена развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и очень разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Задачи на этапах подготовки:

В группах начальной подготовки:

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

В тренировочных группах:

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

В группах совершенствования спортивного мастерства:

- подготовка к освоению этапов по программе спортивной подготовки;
- подготовка к поступлению в образовательные профессиональные организации в области физической культуры и спорта;
- формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- достижение высоких спортивных результатов.

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

Важное значение в многолетней подготовке спортсмена приобретает знание возрастных особенностей становления спортивного мастерства. Это позволит ответить на вопросы: каковы оптимальные сроки начала специализации, когда целесообразно планировать выход спортсмена на тот или иной разрядный уровень, каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения норматива кандидата в мастера спорта.

В связи с вышеизложенным, кратко охарактеризуем возрастные особенности детей и подростков. Все дети школьного возраста согласно физиологической периодизации делятся на 3 возрастные группы 7 лет - конец периода первого детства; 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) - период второго детства. Подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков. С 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст.

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

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

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

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

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

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

Под влиянием систематической тренировки у подростков и юношей отмечается рост показателей, характеризующих эффективность потребления кислорода. Основным источником энергетического обеспечения при напряженной мышечной работе является анаэробный обмен. Об уровне анаэробного обмена можно судить по величине кислородного долга, накоплению молочной кислоты в крови или косвенным показателям ее концентрации. Известно, что все физические качества в многолетнем плане развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются.

Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

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

Морфометрические показатели

Рост. Процессы роста не синхронны у мальчиков и девочек. У мальчиков скорость роста достигает своего пика примерно на 2 года раньше, чем у девочек. Кроме того, у

мальчиков этот пик выражен ярче и продолжается более длительное время. Однако наибольший прирост в росто-весовых показателях у детей прослеживается в год полового созревания. Известно, что у девочек половое созревание начинается раньше на 1-2 года, чем у мальчиков. С 12 до 15 лет начинается период бурного роста этих показателей как у девочек, так и у мальчиков. К 16 годам костный скелет считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки уменьшают рост трубчатых костей.

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

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

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

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

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

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

Гибкость. Широко распространено мнение, что дети являются более гибкими, чем взрослые. Рост этого качества увеличивается от 6 до 10 лет, и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в его развитии, Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости, методами оценки физических качеств и другими факторами. Все это требует большой осторожности при выборе системы тренировок. Наибольший прирост все физические качества имеют в период «ростового спурта», т.е. в 12-15 лет(пубертатный период).

Возраст 16-17 лет является своеобразным переходом к периоду полного формирования организма. Поэтому можно полагать, что юные спортсмены, прошедшие 4-6-летнюю подготовку в ДЮСШ, могут начинать специализированные занятия в своем виде спорта. Данный факт имеет важное значение при обосновании начала целенаправленной (узкой) специализации в избранном виде спорта. В связи с этим меняется отношение к средствам и методам направленной специальной спортивной подготовки молодых спортсменов, По мере развития организма юных спортсменов двигательные способности дифференцируются, различные их проявления становятся менее взаимосвязанными. Основное значение в достижении высокого спортивного результата имеют показатели, характеризующие скоростные, скоростно-силовые способности и скоростную выносливость.

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

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

Наибольший темп изменений максимальной силы был обнаружен в возрасте 14-15

лет. Поэтому в процессе воспитания силы у подростков необходимо учитывать особенности этого возраста. Особое внимание следует обращать на развитие силы отстающих мышечных групп.

Скоростно-силовые упражнения оказывают разностороннее и эффективное влияние не только на воспитание скоростных способностей спринтеров, но и положительно влияют на

развитие других физических качеств, необходимых для дальнейшего совершенствования в скоростно-силовых видах спорта циклического характера.

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

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

Методическая часть программы включает примерные тренировочные планы по основным видам подготовки.

Содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий; распределению по годам обучения и в годовом цикле; объемам тренировочных и соревновательных нагрузок, планированию спортивных результатов организации и проведению педагогического и медико-биологического контроля.

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

Она строится на основе следующих методических положений:

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

На этапе начальной подготовки основное внимание тренера должно быть направлено на создание у каждого спортсмена фундамента общей физической подготовки и на развитие физических качеств - быстроты, гибкости, ловкости, выносливости. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и игровых видов спорта.

На этапах начальной спортивной специализации и углубленной тренировки в легкой атлетике соотношение парциальных объемов тренировочной работы и акцент на преимущественное использование тех или иных нагрузок находятся в прямой зависимости от факторов, определяющих общую и специальную подготовленность юных спортсменов.

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

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

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

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

3.2. Соотношение объемов тренировочного процесса подготовки на этапах

| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
|--|------------------------------------|------------|--|-------|---|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | 1 год | Свыше года | До двух лет | | Свыше двух лет |
| Бег на короткие дистанции | | | | | |
| Общая физическая подготовка (%) | 71-87 | 68-85 | 28-38 | 18-27 | 18-23 |
| Специальная физическая подготовка (%) | | | 22-28 | 26-33 | 26-34 |
| Техническая подготовка (%) | 15-17 | 15-17 | 24-30 | 25-31 | 28-35 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5-6 | 6-7 | 7-9 | 9-11 | 11-13 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 0,5-1 | 1-3 | 3-4 | 5-6 | 6-7 |
| Бег на средние и длинные дистанции | | | | | |
| Общая физическая подготовка (%) | 71-87 | 68-85 | 50-60 | 40-48 | 20-24 |
| Специальная физическая подготовка (%) | | | 12-15 | 15-18 | 30-36 |
| Техническая подготовка (%) | 15-17 | 15-17 | 18-22 | 20-24 | 22-27 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5-6 | 6-7 | 7-9 | 9-11 | 11-13 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 0,5-1 | 1-3 | 3-4 | ! 545 | 6-7 |
| Спортивная ходьба | | | | | |
| Общая физическая подготовка (%) | 71-87 | 68-85 | 50-60 | 40-48 | 20-24 |
| Специальная физическая подготовка (%) | | | 12-15 | 15-18 | 30-36 |
| Техническая подготовка (%) | 15-17 | 15-17 | 18-22 | 20-24 | 22-27 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5-6 | 6-7 | 7-9 | 9-11 | 11-13 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 0,5-1 | 1-3 | 3-4 | 5-6 | 6-7 |
| Прыжки | | | | | |
| Общая физическая подготовка (%) | 71-87 | 68-85 | 28-38 | 18-27 | 18-23 |
| Специальная физическая подготовка (%) | | | 22-28 | 26-33 | 26-34 |
| Техническая подготовка (%) | 15-17 | 15-17 | 24-30 | 25-31 | 28-35 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5-6 | 6-7 | 7-9 | 9-11 | 11-13 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 0,5-1 | 1-3 | 3-4 | 543 | 6-7 |
| Метания | | | | | |
| Общая физическая подготовка (%) | 71-87 | 68-85 | 28-38 | 18-27 | 18-23 |
| Специальная физическая подготовка (%) | | | 22-28 | 26-33 | 26-34 |
| Техническая подготовка (%) | 15-17 | 15-17 | 24-30 | 25-31 | 28-35 |

| | | | | | |
|--|-------|-------|-------|-------|-------|
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5-6 | 6-7 | 7-9 | 9-11 | 11-13 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 0,5-1 | 1-3 | 3-4 | 5-6 | 6-7 |
| Многоборье | | | | | |
| Общая физическая подготовка (%) | 65-87 | 65-87 | 45-66 | 26-41 | 17-25 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 10-20 | 15-20 | 20-30 | 40-61 | 57-72 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 2-4 | 2-4 | 3-5 | 3-6 | 5-8 |

ПОДГОТОВКА В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

На первом – третьем году обучения в группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений (от 10 до 30 м). Около половины времени занятий отводится спортивным играм.

В процессе тренировок юные спортсмены должны начать знакомство с технической стороной видов легкой атлетики. В соревновательный период планируется участие в соревнованиях на дистанциях 30 60,100 м, прыжков в длину и высоту. Определяются сроки сдачи контрольных и переводных нормативов по программе общей физической подготовки.

Следующим этапом в подготовке юных спортсменов является тренировочный этап, на котором определяется спортивная специализация.

Годичный цикл подготовки юных спортсменов состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды. Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна следующая периодизация годичного цикла тренировки. Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа - общеподготовительный (базовый) продолжительностью 6 недель и специально-подготовительный (4 недели). В первый соревновательный период (7 недель) юные спортсмены принимают участие в 4-6 соревнованиях.

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

ПОДГОТОВКА В ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ (1-го и 2-го годов обучения)

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

ПОДГОТОВКА В ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ (3-го - 5-го годов обучения)

При планировании подготовки в тренировочных группах 3-го – 5-го годов обучения в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации. С началом подготовительного периода на общеподготовительном этапе должны решаться задачи:

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

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

Специально-подготовительный этап включает задачи:

1. дальнейшее повышение уровня специальной физической подготовки работоспособности;
2. развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Основные задачи в первом соревновательном периоде:

1. совершенствование техники спринтерского бега, прыжка в длину, толкания ядра;
2. улучшение спортивного результата прошлого сезона.

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

Основные задачи во втором подготовительном периоде на обще-подготовительном этапе:

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

Увеличивается применение средств ОФП, возрастает их интенсивность.

Основные задачи на специально-подготовительном этапе:

- совершенствование техники спринтерского бега, барьерного бега, прыжков в длину и высоту, толкание ядра;
- повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости.

Основные задачи на раннем соревновательном этапе:

- совершенствование техники беговых видов, прыжков и метаний;
- улучшение спортивного результата прошлого года.

Юный легкоатлет должен участвовать в 4-5 соревнованиях.

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

Поэтому в середине соревновательного периода целесообразно ввести специализированный подготовительный этап (4недели). Это делается для повышения уровня силовых и скоростно-силовых качеств и подготовки к этапу основных соревнований сезона.

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

- достижение наивысшего уровня специальной работоспособности;
- улучшение спортивного результата на 5-6% по сравнению с прошлогодним;
- выполнение нормативных показателей по ОФП и СФП.

3.3. Теоретическая подготовка

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется на всех этапах спортивной деятельности. На каждом из них используются свои специфические средства и методы подготовки.

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

На *этапе углубленной спортивной специализации* (тренировочные группы) используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся, разбор и анализ техники видов легкой атлетики, методов обучения и тренировки, просмотр видеофильмов, лекции по вопросам тренировки и обучения.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно широкой и глубокой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать

научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями

совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен:

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

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

Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

Для теоретической подготовки спортсменов используются специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение интересующей специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований. Нет сомнения, что программа специального образования спортсменов гораздо обширнее, чем указано здесь. К проблеме специальной теоретической подготовки должно быть привлечено особое внимание спортивных организаций и тренеров. В теоретической подготовке спортсмена наибольшая роль принадлежит тренеру. На первых тренировочных занятиях, во время объяснения упражнений, в паузах между ними тренер «настраивает» ученика на изучение избранного вида спорта, его техники, тактики. Тренер организует специальные занятия по теоретической подготовке, делает доклады, проводит беседы, встречи с известными мастерами спорта и специалистами. Тренер постоянно следит за новинками спортивной литературы, знакомит с ними учеников. Но самое главное - желание самих спортсменов приобрести глубокие знания. В связи с этим очень важно пробудить у спортсменов интерес ко всем вопросам специальной теоретической подготовки.

Примерные темы по теоретической подготовке учащихся-спортсменов в годовом планировании.

Тема № 1 Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни.

(Понятие о физической культуре. Место физической культуры в жизни общества.)

Методические указания. Осветить сущность физической культуры, ее место в жизни и значение в деле воспитания и оздоровления.

Тема № 2 Основы системы физического воспитания.

(Цели и задачи системы физического воспитания. Принципы системы физического воспитания. Органы управления физкультурным движением в России. Физическое воспитание детей и подростков. Внешкольная работа по физическому воспитанию. Научные исследования в области физического воспитания. Организация международного спортивного движения.)

Методические указания. Изучая данную тему, учащиеся ознакомятся с основами системы физического воспитания, ее целями, задачами и особенностями. Занятия по этой теме рекомендуется проводить в форме развернутой беседы, объяснить главные положения и их смысл.

Тема № 3 Единая Всероссийская спортивная классификация.

(Место и значение спортивной классификации в системе физического воспитания. Основные понятия спортивной классификации. Содержание разрядных норм и требований спортивной классификации. Присвоение спортивных разрядов и званий.)

Методические рекомендации. Юные спортсмены должны хорошо уяснить значение Единой Всероссийской спортивной классификации в развитии спорта. Необходимо ознакомить с общими теоретическими положениями и провести разбор разрядных требований и норм спортивной классификации, условий их выполнения в избранном виде спорта.

Тема № 4 Костно-мышечная система, ее строение и функции.

(Костная система. Мышечная система.)

Методические указания. При изучении этой темы необходимо использовать наглядные пособия: демонстрировать таблицы, рисунки, а также показать некоторые кости и мышцы на самих спортсменах.

Тема № 5 Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды. (Понятие о кровообращении, значение крови. Количество и состав крови. Сердце и сосуды.)

Методические указания. При изучении этой темы необходимо использовать наглядные пособия. Научить считать ЧСС (по пульсу).

Тема № 6 Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. (Дыхание, его виды и роль в жизнедеятельности организма человека. Потребление кислорода. Понятие о кислородном запросе и долге.)

Методические указания. В результате изучения данной темы учащиеся должны хорошо представлять себе, что такое аэробные и анаэробные возможности человека и какую роль они играют в достижении высоких результатов в избранном виде спорта. При помощи спирометра следует научить учащихся определять ЖЕЛ.

Тема № 7 Обмен веществ и энергии- основа жизни человека.

Методические указания. Изучение этой темы должно связываться с материалами по гигиене, в частности, с вопросами питания.

Тема № 8 Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. (Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды.)

Методические указания. В результате изучения этой темы юные спортсмены должны хорошо уяснить, какую роль играет нервная системы в процессе мышечной деятельности. Очень важно разобраться в том, как центральная нервная система управляет деятельностью двигательного аппарата и какие процессы обеспечивают координацию движений.

Тема № 9 Органы пищеварения и выделения. (Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции.)

Методические указания. Изучение данной темы должно быть логическим продолжением изучения вопросов режима, питания спортсмена, врачебно-педагогического контроля. Необходимо, чтобы занимающиеся имели представление, какие железы способствуют расщеплению пищи.

Тема № 10 Органы чувств. (Понятие об органах чувств. Органы зрения. Органы слуха. Органы равновесия. Органы двигательного и кожного чувства. Органы обоняния и вкуса.)

Методические указания. Необходимо, чтобы юные спортсмены знали, какие органы чувств существуют, каково их строение и какие анализаторы играют наиболее важную роль при занятиях избранным видом спорта.

Тема № 11 Физиологические основы спортивной тренировки. (Физиологическое представление о спортивной тренировке. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Характерные физиологические изменения в организме при занятиях избранными видами спорта.)

Методические указания. Юные спортсмены должны узнать, какие физиологические процессы лежат в основе роста работоспособности и формирования двигательных навыков. Изучение этой темы следует связывать с педагогическими вопросами спортивной тренировки.

Тема № 12 Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов.

(Понятие о тренированности, ее критерии и оценка. Некоторые физиологические методы оценки физической работоспособности человека. Некоторые физиологические методы оценки нервно-мышечной системы спортсмена.)

Методические указания. При изучении этой темы особое внимание необходимо обратить на многокомпонентность факторов, определяющих тренированность спортсменов. В тоже время необходимо показать, что тренированность как свойство организма является все же категорией биологической. Желательно изучение тестов для определения тренированности и физической работоспособности провести на всех учащихся.

Тема № 13 Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. (Понятие о гигиене и санатории. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение правильного режима дня для юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение.)

Методические указания. Особое внимание учащихся надо обратить на необходимость ухода за кожей, которая выполняет ряд важных физиологических функций. В режиме дня каждого юного спортсмена должно быть предусмотрено достаточно времени на проведение мероприятий по уходу за телом. Нарушение требований личной гигиены может привести к заболеваниям и снижению работоспособности. Юным спортсменам, когда они находятся в спортивном лагере, желательно более подробно рассказать о значении соблюдения режима дня в течении всего года.

Тема № 14 Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. (Значение и основные правила закаливания. Основные средства и методика применения закаливания. Закаливание в спортивной практике. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекций и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний.)

Методические указания. Закаливание является неотъемлемой частью физического воспитания. Поэтому учащиеся должны знать о значении закаливания организма, основных правилах и методике применения отдельных закаливающих средств. Особое внимание следует обратить на вопросы закаливания в процессе занятий физической культурой и спортом. Дать общее понятие об инфекционных заболеваниях, источниках и путях распространения. Более подробно остановиться на эпидермофитии и гельминтозах, рассказать об их источниках и мерах профилактики.

Тема № 15 Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. (Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки. Значение отдельных пищевых веществ в питании и их нормы. Особенности питания юных спортсменов на тренировочном сборе и в период соревнований. Пищевые отравления и их профилактика. Вредные привычки- курение, употребление спиртных напитков, наркотиков.)

Методические указания. Вначале надо раскрыть значение питания как одного из факторов, способствующего восстановлению энергии, росту и развитию организма, а также вопросы, связанные с расходом энергии и значением отдельных пищевых веществ в питании. Большое внимание уделить рассказу о пищевых отравлениях и вредных привычках.

Тема № 16 Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. (Врачебно-педагогические наблюдения.)

Методические указания. Необходимо подчеркнуть единство целей спортивной педагогики и спортивной медицины в достижении высоких спортивных достижений. Обосновать необходимость систематического врачебного контроля для юного спортсмена с целью профилактики возможных нарушений в состоянии здоровья в процессе современной спортивной тренировки.

Тема № 17 Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении. (Дневник самоконтроля: вес, самочувствие, настроение, сон, аппетит, общая работоспособность, успеваемость в школе, показатели морфологического развития. Основные понятия об утомлении, его сущность и характерные признаки. Утомление. Переутомление.)

Методические указания. Следует привести примеры дневников самоконтроля ведущих спортсменов страны и показать, какую роль они сыграли в организации тренировочной работы, восстановительных мероприятиях, профилактики переутомлений и патологических состояний. Юным спортсменам необходимо описать признаки утомления и рассказать о возможностях организма человека при физических нагрузках различной мощности.

Тема № 18 Восстановительные мероприятия в спорте. (Общее представление о восстановительных мероприятиях. Виды восстановительных мероприятий. Общие сведения о спортивном массаже. Основные приемы и виды спортивного массажа. Баня.)

Методические указания. Тема излагается подготовленным спортсменам. Восстановительные мероприятия дополняют, а не заменяют спортивную тренировку. Отметить значимость труда психологов, гигиенистов, спортивных врачей, массажистов.

Тема № 19 Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях. (Виды и причины спортивного травматизма. Оказание первой помощи при несчастных случаях: ушибах, ранах, отморожениях, переломах. Патологические состояния в спорте. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.)

Методические указания. Спорт не должен приводить к травмам и болезням. Сознательное отношение к тренировке, организованность, уважение к сопернику, подчинение спортивным правилам, указания тренера и спортивного врача, борьба с вредными привычками - активные средства профилактики в спорте. Познакомить с первой помощью: вызов врача, наложение повязки, транспортировка.

Тема № 20 Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Формы организации занятий в спортивной тренировке.

Методические указания. В начале изучения этой темы необходимо прежде всего выяснить содержание и объем понятий спортивной подготовки и системы спортивной подготовки, затем рассмотреть вопросы, касающиеся цели, задач и характерных черт спортивной тренировки. Общее представление о средствах спортивной тренировки. Как каждое из средств влияет на организм и какое значение имеют они для укрепления здоровья, развития физических качеств, совершенствование техники и тактики в избранном виде спорта. Формы организации занятий, части занятия, их продолжительность. Самостоятельные занятия и соревнования.

Тема № 21 Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки.

Физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Воспитание нравственных и волевых качеств личности.(Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. волевых качеств, определяющих успех в избранном виде спорта. Понятие силы, методы развития силы. Понятие быстроты, методы развития. Понятие выносливости, методика развития. Понятие ловкости, ее виды. Основы методики развития ловкости. Понятие гибкости, ее виды. Основы методики развития гибкости. Роль спортивной техники в различных видах спорта. Задачи и приемы тактической подготовки)

Методические указания. *Формирование нравственности в процессе тренировки, гуманные социальные отношения и идеалы. Рассказать о спортивной борьбе, доблести, коллективизме, дружбе, товариществе, чувствах патриотизма, преданности. Развитие волевых качеств, определяющих успех в избранном виде спорта. Понятие силы, методы развития силы. Понятие быстроты, методы развития. Понятие выносливости, методика развития. Понятие ловкости, ее виды. Основы методики развития ловкости. Понятие гибкости, ее виды. Основы методики развития гибкости. Методика развития отдельных физических качеств должна изучаться в следующей последовательности:*

1)определение понятия; 2)формы проявления данного качества; 3)факторы, обуславливающие уровень его развития; 4)задачи развития данного качества; 5)средства (упражнения), типичные для развития качества; 6)методы развития физических качеств; 7)особенности регулирования нагрузки и отдыха; 8)особенности развития качества от возраста и пола занимающихся; 9)контроль за уровнем развития данного качества.

Тема № 22 Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов. Закономерности развития спортивной формы как одного из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки.

(Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы.

Подготовительный период. Соревновательный период. Переходный период.

Методические указания. *Обратить особое внимание на то, что периодизация спортивной тренировки связана прежде всего с закономерностями развития спортивной тренировки и управления этим процессом. учащиеся должны знать критерии оценки спортивной формы. Рассмотреть значение каждого периода и этапа годового цикла тренировки, их продолжительность.*

Тема № 23 Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.

(Понятие планирования, его виды. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки.

Годовой план, его содержание и методика составления. Планирование тренировки на месяц.

Значение учета. Виды и документы учета.)

Методические указания. *Участие спортсмена в составлении планов тренировки, сознательности и активность в составлении планов и анализ проделанной работы. Личный дневник спортсмена. Роль полной и объективной информации о их тренировочной и соревновательной деятельности для более эффективного управления тренировочным процессом.*

Тема № 24 Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение.

Роль спортивных соревнований в учебно-тренировочном процессе и их основные виды.

Планирование, организация и проведение соревнований.(Виды соревнований. Положение о соревнованиях)

Методические указания. *Детально рассмотреть значение соревнований, их виды и возрастные требования для участия в соревнованиях, учет выполнения разрядных требований. Судейская практика учащихся в соревнованиях.*

Тема № 25 История развития легкой атлетики.

Тема № 26 Федеральные стандарты спортивной подготовки.

Тема № 27 Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Тема № 28 Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия.

3.4.Обучение техники и тренировка в отдельных видах легкой атлетики

Бег на короткие дистанции

К бегу на короткие, или спринтерские, дистанции относится бег на 60, 100, 200, 400м. Спринтерский бег отличается высокой скоростью, большой мощностью и быстротой движений. Бег на короткие дистанции представляет собой скоростное упражнение циклического характера, характеризующееся выполнением кратковременной работы максимальной мощности. Спринтерский бег – один из основных видов легкой атлетики, который использует также, как средство тренировки для повышения уровня достижений в большинстве других видов спорта.

Низкий старт. По команде «На старт!» бегун подходит к предварительно установленным колодкам и становится перед ними. Наклонившись, опирается руками впереди стартовой линии. Сильнейшую ногу ставит на переднюю колодку, а другую ногу – на заднюю колодку. Затем опускает колено сзади стоящей ноги на грунт и переносит руки к линии старта на ширину чуть шире плеч. (На рисунках справа показаны неправильные положения стартовой позы).

Первая колодка устанавливается на расстоянии 2,5 собственной ступни от стартовой линии, на нее, на нее становится сильнейшая нога (обычно у «правши» - левая). Вторая колодка устанавливается на расстоянии одной стопы от первой. Расстояние между колодками по ширине составляет половину стопы. Руки упираются в дорожку перед стартовой линией. Пальцы рук разведены наподобие буквы «У».

По команде «Внимание!» поднять таз немного выше уровня плеч. Вес тела должен равномерно распределяться на руки и на ноги. Мышцы шеи расслабить, смотреть на стартовую линию. По команде или выстрелу следует как можно сильнее оттолкнуться от колодок обеими ногами и выполнить быстрое встречное движение руками. (Смотреть вниз на дорожку).

Бег по дистанции. После старта, приблизительно до тридцатого метра, длится стартовый разбег, когда спринтер выходит из наклона и переходит к бегу по дистанции. В это время следует бежать свободно, мягко, бесшумно. Постановка ноги на грунт напоминает расслабленный, хлесткий бросок вниз, в землю. В момент вертикали маховая нога складывается так, чтобы пятка почти касалась ягодицы. Руки согнуты в локтях до угла, близкого к прямому, ритмично работают вперед – до уровня лица, назад до уровня плеча и способствуют сохранению равновесия и поддержанию или изменению темпа движения. Плечи должны быть чуть впереди таза, живот подобран.

Финиш. В настоящее время большинство спринтеров используют способ финиширования пробеганием. Для этого нужно нацелиться не на линию финиша, а несколько за нее, словно предстоит пробежать 103-105м. На последнем шаге перед самой финишной чертой слегка подать вперед грудь с броском рук назад – вниз.

1.Группа начальной подготовки.

Задачи обучения и тренировки: обучение основы техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого и низкого старта, обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям, всестороннее физическое развитие детей, воспитание быстроты и скоростно-силовых качеств, улучшение координации движений и гибкости.

Средства и методы обучения спортивной технике:

Применение специальных подводящих упражнений: бег с ускорением на 30-60 м с последующим бегом по инерции, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения. Специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку. Специальные упражнения барьериста: прыжки в длину и высоту с разбега, метание камней и

набивных мячей; кроссы, участие в соревнованиях в беге на 60, 100 м, прыжках в длину, высоту, барьерном беге и по общей физической подготовке.

2.Группа тренировочная.

Задачи обучения и тренировки: обучение технике бега по прямой и по повороту; обучение технике низкого старта и стартового разбега; обучение технике бега при выходе с поворота на прямую; обучение финишированию; воспитание скоростных, скоростно-силовых и силовых качеств, специальной выносливости спринтера; приобретение соревновательного опыта.

Средства и методы обучения спортивной технике: спринтерский бег (на контролируемых скоростях), беговые и прыжковые упражнения в обычных и облегченных условиях. Стартовые упражнения – старт с ходьбы или медленного бега; старт с падения; старт с опорой на одну руку; низкий старт с опорой рук на высоте 30-40 см от беговой дорожки; бег низкого старта в затрудненных и облегченных условиях; просмотр кинокольцовок и техники бега сильнейших спортсменов.

Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения; специальные беговые упражнения; спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300 м; упражнения с отягощениями и на тренажерах; эстафеты, старт и стартовые упражнения; бег с переменной темпа движений. Подвижные и спортивные игры. Кроссы, спринтерский бег и беговые упражнения в облегченных и затрудненных условиях (бег в гору 4°30'; бег по песку, по снегу, против ветра, бег с отягощениями (1,5 – 2,5 кг) на голених, бег с отягощением на поясе 2-5 кг; бег по наклонной дорожке 4°30', бег с использованием искусственной тяги 7-8 кг и т.д.); упражнения типа «спрыгивание – выпрыгивание»; прыжки в длину с укороченного разбега; упражнения с ядром – броски вперед и через голову и т.д.; участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 200, 300, 400 м, эстафета 4x100, 4x400.

3. Группа совершенствования спортивного мастерства.

Задачи обучения и тренировки: совершенствование техники бега; направление индивидуальных технических ошибок; совершенствование скоростных возможностей, скоростно-силовой подготовленности, уровня скоростной выносливости спринтера с помощью специализированных средств и методов; приобретение соревновательного опыта.

Средства и методы совершенствования спортивной техники:

Спринтерский бег в обычных и облегченных условиях; бег с отягощениями на голени (200-400г); бег с низкого старта по отметкам; бег и упражнения с установкой на исправление отдельных технических ошибок; бег с переключением темпа движения, акцентируя на умение бежать свободно, расслабленно; анализ техники бега сильнейших спринтеров.

Основные средства тренировки: упражнения с отягощениями и на тренажерах; специальные упражнения, направленные на укрепление специфических для спринтера мышечных групп; спринтерский бег с различной интенсивностью от 200 до 300м; спортивные игры по упрощенным правилам; старты, стартовые упражнения; спринтерский бег в затрудненных и облегченных условиях; прыжковые упражнения; прыжки с места (тройной, десятерной и т.д.); барьерный бег; спринтерский бег с включениями, достигая 3-4 раза максимальную скорость бега; эстафетный бег; упражнения на расслабление отдельных групп мышц; специальные беговые упражнения; участие в соревнованиях различного уровня в беге на 60, 100, 200, 400м.

Основные средства тренировки применяются с учетом предрасположенности спортсменов к определенной спринтерской дистанции.

Бег на средние и длинные дистанции

Бег на средние дистанции проводится на расстоянии от 800 до 2000м, а на длинные дистанции – от 3000 до 10 000м. Бег на эти дистанции характеризуется экономичностью и равномерностью движений, требует от бегуна высокого уровня общей выносливости, а также умения поддерживать нужную скорость на всей дистанции. Классическими, включенными в

программу Олимпийских игр считаются дистанции 800, 1500, 5000 и 10000м, а также бег на 3000м с препятствиями. В 1984 году олимпийская программа была расширена. В нее были включены дистанции 3000м и 42 км 195 м.

В показе высоких результатов важную роль играют конституционные данные (сложение, вес, рост, длина нижних конечностей и другие физические показатели).

1. Группа начальной подготовки.

Задачи обучения и тренировка техники и тактики:

- 1.Создание правильного представления о технике бега.
- 2.Определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся.
- 3.Обучение технике бега по прямой, входа в поворот, бега по повороту и выхода с него.
- 4.Обучение технике высокого и ознакомление с техникой низкого старта.
- 5.Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции.
- 6.Обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции.
- 7.Развитие общей выносливости.
- 8.Развитие быстроты и прыгучести.
- 9.Развитие координации движений, подвижности, гибкости.

Средства и методы обучения технике и тактике бега.

Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с забрасыванием голени назад, бег на прямых ногах, прыжок - образный бег.)

Различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке. Бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку. Бег по прямой с входом в вираж на отрезках до 100м. Бег по виражу с выходом на прямую. Групповой бег с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 40м самостоятельно и под команду. Выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта. Бег на отрезках от 60-120м с переключением на финишное ускорение.

Средства и методы тренировки.

Основными средствами тренировки являются спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам (борьба за мяч, игра в баскетбол, футбол, регби, русская лапта и др.) и различные виды эстафет; равномерный кросс 35-45 минут. Бег на отрезках 30-60м с околопредельной скоростью, бег по сигналу с различных стартовых положений (сидя, лежа, лежа на спине и т.д.) на отрезках до 40м. Повторный бег на отрезках 120-150м в полсилы. Прыжки с ноги на ногу, на двух ногах различные прыжки на лестнице. Занятия другими видами легкой атлетики (прыжки в длину, барьерный бег) и другими видами спорта (плавание). Пешие прогулки до 8 км.

2. Группа тренировочная

Задачи обучения и тренировки:

Дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактических задач, поставленных для групп начальной подготовки.

- 1.Ознакомление и обучение технике бега на виражах в условиях манежа.
- 2.Обучение технике стартового разбега.
- 3.Обучение технике старта с опорой на одну руку, применяемого в основном в беге на 800 и 1500м.
- 4.Обучение технике с изменением ритма и скорости бега.
- 5.Развитие общей физической подготовленности.
- 6.Дальнейшее развитие общей выносливости и развитие специальной выносливости.
- 7.Развитие скоростно-силовых качеств.
- 8.Воспитание морально волевых качеств.

Средства и методы обучения и тренировки:

Дальнейшее обучение и совершенствование средств и методов, перечисленных для групп начальной подготовки.

Повторный бег на средних и длинных отрезках; равномерный кросс до 1 часа; темповый бег; «фартлен», переменный бег; бег в гору; контрольный бег. Повторный бег на отрезках до 1500м в условиях манежа; повторный бег на отрезках до 300м с изменением ритма и скорости бега; переменный бег на отрезках по стадиону и на местности с заданным темпом.

Различные прыжковые упражнения на одной ноге, с сопротивлением партнера, прыжки в глубину. Комплекс упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки (упражнения с набивными мячами, для мышц живота, различные упражнения в парах и групповые).

3. Группа совершенствования спортивного мастерства.

Задачи обучения и тренировки:

1. Достижение высокого уровня работоспособности.
2. Дальнейшее совершенствование техники и тактики бега.
3. Дальнейшее воспитание морально-волевых качеств и психологической подготовки.
4. Выполнение норматива кандидата в мастера спорта.
5. Гармоническое развитие физических качеств.
6. Освоение большого объема аэробного и анаэробного режима работы.

Средства и методы совершенствования техники и тренировки.

Дальнейшее совершенствование средств и методов техники, тактики и тренировки, перечисленных выше.

Интервальный бег на отрезках от 200 до 1200м. Совершенствование индивидуальной тактики бега на дистанции. Бег в утяжеленных условиях (бег по снегу, по песку, за лидером, по сильно пересеченной местности).

Отработка финишного ускорения в условиях, приближенных к соревнованиям. Участие в соревнованиях с обязательным выполнением запланированных тактических вариантов (бег на результат, бег на выигрыш и др.). Определение индивидуальной разминки перед основными соревнованиями.

Барьерный бег (100, 110, 400м)

Барьерный бег относится к бегу на короткие дистанции и является одним из наиболее сложных в координационном отношении видом легкой атлетики. Сложность барьерного бега заключается в том, что бегуну, помимо соответствующих требований к скоростному бегу на гладкой дистанции, необходимо строго соблюдать определенный ритм и длину шагов от старта до последнего барьера, не допуская больших вертикальных колебаний ОЦГ, что, в свою очередь, требует хорошей координации движений, гибкости и подвижности в суставах.

Антропометрические данные не могут быть определяющими в достижении высокого результата в барьерном беге. Ведущими являются скорость бега и скоростная, выносливость.

1. Группа начальной подготовки

Задачи обучения и тренировки: Ознакомить с техникой видов легкой атлетики, научить отдельным элементам техники барьерного бега, научить технике барьерного бега в целом, научить технике высокого и низкого стартов, повысить общую физическую подготовленность, развивать физические качества, воспитывать смелость, развивать скоростно-силовые качества и координацию движений, укреплять опорно-двигательный аппарат

Средства и методы обучения спортивной технике

Объяснить и показать основы техники видов легкой атлетики (бега, прыжков, метаний), научить комплексу обще- развивающих и специальных упражнений для разминки,

объяснить и показать современную технику барьерного бега, научить отдельным элементам техники барьерного бега («атака» барьера), научить технике высокого и низкого старта с учетом особенностей барьерного бега (ограниченное расстояние до первого барьера), изучить технику бега с высокого и низкого старта с преодолением первого барьера, дать представление и научить ритму бега со старта до первого барьера и бегу между барьерами, научить пробеганию со старта 1-2-3-5-7 барьеров в облегченных условиях. Подводящие упражнения, направленные на овладение техникой барьерного бега; бег по разметке (на асфальте, дорожке), через препятствия и предметы; упражнения, способствующие овладению начальным движением маховой ноги на барьер (активное поднятие ноги с тазом вперед-вверх в упор о препятствие); начальное движение маховой ноги на барьер в упоре, стоя у гимнастической стенки «атака» барьера с небольшого разбега, высоко поднимая бедро; бег сбоку барьера (с переносом маховой ноги через барьер), упражнения, способствующие овладению переносом толчковой ноги через барьер (перенос толчковой ноги, согнутой в коленном суставе, сбоку через барьер; то же с 2-4 шагов; скольжение стопой вдаль планки), специальные беговые упражнения спринтера, бег с ускорениями на отрезках 30-120 метров, повторный и переменный бег на отрезках до 300 метров, кроссовый бег, бег в облегченных и усложненных условиях, упражнения с отягощениями (набивные мячи, гантели, гриф от штанги, ядра, камни, партнер), прыжки в длину (с места, с разбега), в высоту, элементы акробатики, подвижные и спортивные игры, плавание, лажи, специальные упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности в суставах (махи, наклоны, вращения и т.п.).

2.Тренировочная группа

Задачи обучения и тренировки: овладеть техникой барьерного бега на избранной дистанции, приобрести специальные физические качества, повысить уровень общей физической подготовленности, повысить скорость в гладком беге, овладеть техникой высокого и низкого стартов, совершенствовать ритм бега со старта и между барьерами, повысить уровень специальной выносливости, овладеть техникой смежных видов легкой атлетики, повысить гибкость и подвижность в суставах, участвовать в соревнованиях по барьерному бегу, спринтерскому и эстафетному бегу, прыжкам в длину и высоту и др., воспитывать смелость в преодолении барьеров, укреплять опорно-двигательный аппарат.

Средства и методы обучения спортивной технике.

Специальные упражнения барьериста, специальная барьерная гимнастика, специальные беговые упражнения спринтера, бег с ускорениями, бег с низкого и высокого старта, бег с низкого старта до первого барьера, многократное пробегание различных отрезков барьерной дистанции в облегченных и соревновательных условиях, с соблюдением ритма и основных элементов техники, имитация отдельных элементов техники у опоры в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения спринтера, специальная барьерная гимнастика, специальные упражнения барьериста для развития силы, быстроты, бег с низкого старта, бег с хода, бег с ускорением на отрезках 30-120 метров, повторный бег на отрезках 150-300 метров, эстафетный бег, повторный бег с барьерами (высота 40-50 см), на укороченной дистанции (5-6 барьеров), специальные упражнения барьериста для совершенствования техники, повторное пробегание избранной барьерной дистанции (в облегченных и соревновательных условиях), бег с опорой у стены, бег с высоким подниманием бедра (на отрезках до 60-70 метров), Повторный бег вверх по лестнице и в гору, бег в усложненных условиях (встречный ветер, сопротивления, рыхлый грунт), прыжки в длину, высоту, прыжки с подкидного мостика и плинта через препятствие, элементы акробатики, прыжки на батуте, прыгивание с опоры и прыжки в глубину, упражнения с отягощениями (набивные мячи, ядра, гантели, штанга, камни, мешки с песком, партнер), спортивные и подвижные игры с элементами борьбы, плавание, участие в соревнованиях по барьерному бегу, прыжкам, эстафетному бегу и др.

3.Группа совершенствования спортивного мастерства

Задачи обучения и тренировки: дальнейшее совершенствование техники барьерного бега, повышение скорости гладкого бега, совершенствование техники низкого старта, совершенствование ритма и бега со старта, перехода через барьер, схода с барьера и бега

между барьерами, повышение скорости преодоления барьеров, повышение уровни общей и специальной выносливости, повышение уровня общей физической подготовленности, накопление соревновательного опыта, совершенствование специальных качеств барьериста (гибкость, подвижность в суставах, смелость) с учетом индивидуальных особенностей.

Средства и методы обучения спортивной технике.

Использовать ранее рекомендованные упражнения, увеличивая дозировку и интенсивность, с учетом индивидуальных особенностей, . Специальный комплекс барьерной разминки, специальные упражнения барьериста (с барьерами и без них), пробегание барьеров на различных отрезках в облегченных и затрудненных условиях (изменение расстановки, удлинение старта, с уменьшением количества барьеров на дистанции, пробегание 11-12 и более барьеров, повторный и переменный бег с барьерами), специальные упражнения спринтера, совершенствование техники бега с низкого старта (с учетом особенностей барьерного бега), бег с ускорениями от 30 до 150 метров, повторный и переменный бег на отрезках до 500 метров, бег в затрудненных (в гору, по песку, с сопротивлением и т.п.) и облегченных (по ветру, с тягой и т.п.) условиях, бег по лестнице вверх, прыжки и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями (медбол, штанга, партнер, ядра, камни и т.п.), кроссовый бег, плавание, спортивные игры (баскетбол, футбол, ручной мяч), участие в соревнованиях в смежных видах легкой атлетики (спринт, прыжки, эстафеты), участие в соревнованиях по барьерному бегу.

Прыжки с шестом

Прыжок с шестом представляет собой сложное упражнение, состоящее из нескольких разнородных двигательных структур, которые содержат переход от циклических движений в разбеге к ациклическим в последующих фазах. Действия прыгуна в висе выполняются на подвижном, сильно гнущемся шесте, а разбег осложняется необходимостью несения снаряда. В конце разбега прыгуну следует опустить конец шеста в специальный ящик для упора, затем оттолкнуться, повиснуть на шесте, который при этом сгибается в дугу, и наконец, используя эластичные свойства шеста подбросить свое тело вверх и преодолеть установленную на большой высоте планку.

1.Группа начальной подготовки

Задачи обучения и тренировки: общее ознакомление с техникой прыжка с шестом; развитие общей физической подготовленности; развитие ловкости, гибкости и координации движений; воспитание прыгучести и быстроты.

Средства и методы обучения спортивной технике:

держание шеста, хождение и бег с шестом на отрезках 20-30м, вход в вис на шесте с одного, двух, четырех шагов, шест над плечом и в упоре о бортик. То же, держа шест с боку, выводя его вперед в упор на предпоследнем шаге, подходя шагом (2,4,6 шагов). То же, подбегая с небольшим ускорением на последних шагах. Спрыгивание на шесте (с гимнастического стола, коня и т.д.). Прыжки с шестом в длину с падением на спину. То же упражнение, но в конце делать поворот и приземляться на живот. Выполнение всего прыжка на малой высоте (150-170см) через натянутую резинку с 6-10 беговых шагов. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, боком, стойка на кистях и др. Лазание по канату с помощью ног и на одних руках. Подъем ног и туловища махом в висе на канате или на кольцах. Подъем ног и туловища на гимнастический стол из вися на канате с поворотом налево и переход в упор согнувшись. Переход через планку высотой 80-100см. через стойку на кистях с поворотом и отталкиванием от плинта или кого-либо другого возвышения. В тренировке для детей данного возраста большое место должно отводиться беговой и прыжковой подготовке; бег на коротких отрезках дистанции (50-60м), старты, повторный бег на отрезках от 150-200м, барьерный бег, преимущественно через низкие барьеры в 3-5 шагов, кроссовый бег, всевозможные прыжки в длину и высоту с разбега. Силовые упражнения со штангой и различными отягощениями, выполняемые в быстром темпе. Вес отягощений в упражнениях со штангой должен составлять 50-60% от веса тела спортсмена. Гимнастические и акробатические упражнения, Спортивные и подвижные игры.

Тренировочная группа

Задачи обучения и тренировки: дальнейшее изучение и совершенствование отдельных фаз прыжка (разбег, отталкивание, вход в вис, подъем тела вверх, переходя через планку, приземление); определение оптимальной длины, скорости и ритма разбега; дальнейшее повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальной силы, гибкости, координации движений.

Средства и методы обучения спортивной технике.

Имитация выноса шеста с небольшого разбега (10-12 беговых шагов), «отвал» на шесте и разгибание туловища вдоль шеста, с приземлением на спину и с поворотом, впрыгивание на канат в вис и мах с поворотом, то же через планку, подъем туловища из виса на канате или шесте с поворотом в упор, согнувшись на гимнастический стол, переход через планку высотой 60-80см через стойку на кистях, отталкиваясь от плинта на гимнастической скамейке с небольшого разбега. Прыжки на батуте, сальто вперед и назад; перевороты вперед, назад, боком.

Основные средства тренировки те же, что и в предыдущей группе, изменяются только объем и интенсивность данных упражнений. Уменьшается объем силовых упражнений со штангой и другими отягощениями, а увеличивается объем специальных гимнастических и акробатических упражнений типа переворотов, фляков, рондатов, сальто, стоек на руках, подъемы и махи с переворотом в стойку.

3. Группа совершенствования спортивного мастерства.

Задачи обучения и тренировки: освоение ритма с разбега с шестом, нахождение оптимального разбега до 16-18 беговых шагов; совершенствование элементов техники прыжка с шестом и связок элементов; совершенствование техники прыжка с шестом в целом; развитие скоростно-силовых и силовых качеств; развитие прыгучести, быстроты, гибкости.

Средства и методы обучения спортивной технике.

Бег с шестом, имитация выноса шеста и постановки шеста в упор, упражнения на канате и шесте, впрыгивания в вис и «отвал», упражнения на гимнастических снарядах, всевозможные подъемы махом и переворотом, акробатические упражнения (сальто с места и с разбега, рондаты, упражнения на батуте). Упражнения на резиновом амортизаторе (напрыгивание в висе на амортизаторе, «отвал», выбрасывание тела наверх, удерживая себя у снаряда в равновесии). Различные прыжки с места (стоя на коленях, лежа на спине в группировке, сидя на батуте, ноги согнуты).

Основные средства тренировки. Прыжки в высоту и длину с разбега, прыжки с подкидного мостика. Спринтерский бег на отрезках (20-30м) с шестом, повторный бег на отрезках (80-150м). Кроссовый бег 15-20 мин. Упражнения со штангой и всевозможными отягощениями (набивные мячи, мешки с песком и т.п.).

Прыжки в высоту с разбега

Существуют пять способов спортивных прыжков в высоту с разбега: «фосбюри-флоп», «перекидной», «волна», «перекат» и «перешагивание». Наиболее эффективными с точки зрения достижения результата являются: «фосбюри-флоп» и «перекидной». Именно эти способы применяют ведущие прыгуны. Способ «перешагивание» имеет первостепенное значение при массовом обучении начинающих спортсменов. Способы «волна» и «перекат» наряду с «перешагиванием» используются квалифицированными прыгунами как средство тренировки. При анализе техники прыжков выделяют следующие фазы: разбег, отталкивание, переход через планку и приземление.

Прыжок в высоту «Перекидной»

Разбег под углом 20-30°, строго по прямой линии, не разворачивая носки кнаружи. В разбеге (7-8 шагов) отмечаются старт и контрольная отметка на 3-м шаге от места толчка. К моменту, когда толчковая нога попадает на контрольную отметку (за 2 шага до толчка), наклон туловища значительно уменьшается за счет легкого движения таза вперед под плечи. Нога ставится с пятки. Следующий шаг (маховой ногой) делается немного больше предыдущего. Голень

опускается быстро, загребающим движением. Дальнейшее подседание недопустимо. В этот момент таз обгоняет движение плеч, отчего туловище приобретает небольшой наклон назад. С последним шагом толчковая нога выносится широким беговым движением как можно дальше от себя на пятку с быстрым переходом на всю стопу. Очень важно, чтобы стопорящее (амортизация), уступающее движение толчковой ноги возможно быстрее перешло в преодолевающее, создавая жесткую систему между бедром и тазом. Это очень важно для успешного движения маховой ноги. Для повышения эффективности толчка необходимо, чтобы О.Ц.Т. располагался в плоскости действия силы толчка. Для этого во время выноса толчковой ноги к месту отталкивания и отведения рук назад нужно придать плечам небольшой наклон в сторону толчковой ноги. Сначала маховая нога движется бедром вперед, а в фазе отталкивания энергично поднимается вверх, увлекая за собой правую сторону таза. Поэтому в момент завершения толчка вместе с энергичным движением руками вверх тело получает общее вращение по продольной оси в сторону планки. Вслед за окончанием толчка прыгун какое-то мгновение тянется вверх, посылая маховую ногу, правую руку и одноименное плечо вверх к планке, затем продолжая поворачиваться лицом к планке, переходит в горизонтальное положение над планкой, переносит через нее правую руку и опускает ее вниз. Одновременно, вытягиваясь над планкой, подтягивает толчковую ногу, что ускоряет вращение прыгуна. Окончательному уходу от планки помогает нырок одновременно с отведением бедра толчковой ноги в сторону. Приземление осуществляется на правое плечо с перекатом на спину.

Прыжок в высоту «Перешагивание»

Разбег производится со стороны маховой ноги, ближней к планке, под углом 35-45° по прямой линии без забегания. Направление ступни толчковой ноги и мах другой ногой – строго по направлению разбега. Последние 2-3 шага разбега ускоряются с небольшим понижением О.Ц.Т. Толчок должен быть совмещен с энергичным взмахом руками и взмахом ногой в направлении разбега. Проходя через планку, маховую ногу энергично опустить за планку, а толчковую поднять и увеличить сгибание корпуса вперед и в сторону толчковой ноги. Руки в этот момент опускаются вниз. Переносить толчковую ногу через планку, ступню развернуть носком наружу, убирая пятку от рейки. Приземление происходит на маховую ногу с последующим присоединением толчковой.

Группа начальной подготовки.

Задачи обучения и тренировки: освоение целостной техники прыжка способами. Обучение отдельным элементам техники прыжка в высоту с разбега.

Повышение уровня специальной скоростно-силовой подготовленности, развитие быстроты, силы, координации движений, гибкости и выносливости.

Средства и методы обучения спортивной технике:

Обучение целостному прыжку с выполнением неправильных движений и последующим их исправлением. Имитация постановки толчковой ноги в сочетании со взмахом рук. То же с 2,3 и 4 шагов. Выпрыгивание вверх с 1,2 и т.д. шагов в сочетании с работой рук и махом ногой. Прыжки через планку, постепенно повышая ее с 2,3,5 и 7 шагов. Прыжки в высоту с короткого и полного разбегов. Различные специальные подготовительные упражнения «сопряженного» характера для воспитания у занимающихся способности к реализации имеющегося двигательного потенциала в заданной структуре спортивного упражнения, спринтерский бег по прямой и по дуге на отрезках 15-30м, бег со старта, повторный бег на отрезках от 30 до 80 метров, разнообразные прыжковые упражнения (на одной и двух ногах, через предметы разной высоты).

Метание набивных мячей, ядер и т.п. (2-4 кг.). Барьерный бег и специальные упражнения барьериста. Прыжки в длину и специальные упражнения.

Тренировочная группа.

Задачи обучения и тренировки: совершенствование ритма разбега в сочетании с отталкиванием, техники всего прыжка и отдельных его элементов; повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.

Средства и методы обучения спортивной технике:

Прыжки с различной длины разбега, через планку, постепенно повышая высоту. Запрыгивание на гимнастическую стенку, сложенные горкой маты и т.п., с полного и удлиненного разбега. Прыжки с разбега с доставанием высоко подвешенных предметов (рукой головой, маховой ногой). Различные прыжки, используемые в предыдущей группе.

Основные средства тренировки, используемые в предыдущей группе, а также упражнения с отягощениями 40-50% (девушки) и 80-120% (юноши) от веса тела в приседании со штангой, 50-60% (юноши) от веса тела в рывке штанги, 10-20% от веса тела в толчках от груди. Различные прыжки с энергичным разгибанием стопы с весом 10-25 кг (девушки), 20-40 кг (юноши), ходьба со штангой на плечах с перекатом с пятки на носок с весом до 50% от веса тела. Различные прыжковые упражнения с отягощением, прикрепленным к талии, в виде пояса: 1-2% (девушки) и 1-3% (юноши).

Спортивные и подвижные игры, акробатика, плавание, гимнастика.

Группа совершенствования спортивного мастерства.

Задачи обучения и тренировки: совершенствование темпоритмовой структуры прыжка; совершенствование целостной структуры прыжка; дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.

Средства и методы совершенствования спортивной техники

Использовать упражнения, рекомендованные для предыдущей группы, обращая внимание на увеличение амплитуды движений, на ритм, интенсивность и быстроту их выполнения.

Запрыгивание на высокие снаряды с 7-13 беговых шагов. Прыжки с доставанием различными частями тела высокого подвешенных предметов.

Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения. Основные средства тренировки те же, что и в предыдущей группе, увеличивается только объем, интенсивность выполнения упражнений.

Прыжок в длину с места

В исходном положении ступни плотно стоят на бруске параллельно друг другу на расстоянии 1,5-2 ширины стопы. Руки подняты вперед-вверх.

После 2-3 свободных махов руками вниз – назад, а затем вперед-вверх с одновременными пружинистыми полуприседаниями, почувствовать готовность к прыжку, с активным движением руками вперед-вверх (броском) прыгнуть вперед-вверх. Взмах руками и бросок вперед заканчивается одновременно с окончанием толчка ногами, который является результатом стремительного и полного их выпрямления. В этом положении наступает пауза, как бы «зависание» прыгуна в воздухе. Затем (достигнув половины длины полета), следует стремительно (рывком) согнуть ноги, подтянув их к груди, и разгибая выбросить вперед. Руки резким движением вперед опустить вниз - назад. В момент приземления руки по инерции выносятся вперед выносятся вперед, увлекая за собой туловище. При разучивании прыжка особое внимание надо обратить на подготовку к нему, взмах рук и паузу в полете. От правильного выполнения этих элементов зависит правильность всего прыжка. Чтобы почувствовать значение маха руками вперед, прыгуну следует проделать указанные выше размахивания руками и прыжок с гантелями весом 1-2 кг. Такое упражнение помогает выработке направления толчка и работе рук.

Прыжки в длину с разбега

Прыжок в длину с разбега производится в яму, наполненную влажным песком до уровня с дорожкой для разбега. Размер ямы 2.75м в ширину и 6м в длину, глубина 0,5м. Отталкивание производится от бруска, установленного неподвижно на уровне дорожки. Для измерения

результатов в прыжках применяются специальные измерительные приборы или рулетка. Прыжок в длину с разбега является скоростно-силовым упражнением легкой атлетики. При описании техники прыжка условно выделяют четыре фазы: разбег, отталкивание, полет и приземление. В каждой фазе решается вполне определенная двигательная задача. Так, в разбеге создается горизонтальная скорость, в отталкивании – вертикальная. В полетной фазе сохраняется устойчивое вертикальное положение тела прыгуна, при приземлении прыгун должен коснуться песка в яме для приземления как можно дальше и не потеряв равновесия, выйти после этого вперед. Прыгунами применяется три основных способа: «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы».

Разбег. Достижение результатов в прыжках в длину зависит от скорости разбега, высоты взлеты и эффективности приземления, а также от способности удерживать равновесие в полете. Длина разбега колеблется в пределах 35-40м, 19-24 беговых шага (18-21 у женщин). Прыгун должен распределить свои силы так, чтобы с наибольшей скоростью и готовностью к отталкиванию пробегать последние 2-4 шага. Плавный характер развития усилий при разбеге с постепенным нарастанием длины, темпа шагов и активным набеганием, энергичное и мощное отталкивание с полной амплитудой маховых движений составляют основу общего ритма всех прыжков. Обычно на последних 6 беговых шагах (3 беговых шага у прыгунов в высоту) длина и темп шагов достигают своих максимальных величин. Лучшие прыгуны достигают наибольшей величины скорости на последних двух шагах перед отталкиванием. Постоянство разбега в прыжке имеет важнейшее значение, поэтому для его установления применяются специальные отметки. Последние 6-8 беговых шагов достигают наибольшей длины (3 в прыжках в высоту). Обычно на 6-м шаге перед отталкиванием делается отметка. Прыгун не должен пытаться попасть на отметку, он должен пытаться попасть на отметку, он должен просто пробегать через нее. В результате многократных повторных разбегов прыгун начинает чувствовать это расстояние произвольно и всегда точно попадает на отметку. Затем внимание переносится к бруску для отталкивания, и процесс повторяется. Прыгун не должен стремиться попасть на брусок, он просто пробегает его. После нескольких полных пробежек определяется средняя точка отталкивания. Разбег соответственно передвигается вперед или назад, и теперь толчковая нога будет попадать на брусок. Прыгун должен выучить и помнить свой ритм разбега без ориентиров и отметок. Они отвлекают внимание, снижают активность и уверенность в разбеге. Контрольные отметки показывают, как прыгун выполнил разбег и следует ли ему что-либо изменить и исправить.

Отталкивание. За четыре беговых шага до бруска внимание переключается на прыжок. На этих четырех шагах подбородок и грудь прыгуна несколько приподнимаются, прыгун сосредотачивается на прыжке вверх, отчего естественно немного подседает. Последний перед броском шаг обычно короче предыдущих. Носу на место отталкивания надо ставить быстрым «загребаящим» движением, способствующим сохранению скорости и усилению маха другой ногой. Быстрота отталкивания в значительной мере зависит от скорости взмаха другой ногой. Взмах этой ноги и рук вперед – вверх должен достичь своего предела одновременно с полным выпрямлением толчковой ноги, т.е. к моменту окончания отталкивания.

Техника движений в полете. Взлет в основном одинаков при всех способах прыжков в длину. После отталкивания толчковая нога остается несколько сзади, затем следует движение бедра вперед с закидыванием голени назад. Маховая нога в это время начинает разгибаться с опусканием бедра и движением голени вперед по инерции. Руки немного опускаются и поддерживают равновесие. Это переходное положение, именуемое полетным шагом, прыгун принимает после взлета. Какой бы способ прыжка ни применил прыгун, он должен вместе с другими движениями, начатыми в полетном шаге, несколько выдвинуть вперед таз. Туловище при этом отклоняется назад.

Приземление. Изучение приземления надо начинать с прыжков с места. Основное внимание следует обращать на резкое выбрасывание ног вперед, поднимая их возможно выше, одновременно максимально сгибаясь в тазобедренных суставах.

Прыжок в длину с разбега «Прогнувшись»

После взлета «в шаге» прыгун опускает маховую ногу вниз – назад, присоединяет ее к толчковой, одновременно таз немного выдвигается вперед и прыгун прогибается. Этому способствует быстрое отведение полусогнутых рук в стороны – назад или назад – вверх – в стороны. Фиксируя это положение, прыгун пролетает примерно половину полетной фазы. Затем следует энергичное сгибание, чему способствуют растянутые мышцы передней поверхности тела.

1.Группа начальной подготовки.

Задачи обучения и тренировки: овладение основами техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» (в «шаге»); обучение правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания. Обучение маху свободной ногой и руками; обучение отталкиванию в сочетании с разбегом; повышение уровня общей физической подготовленности; развитие гибкости, быстроты, выносливости, ловкости.

Средства и методы обучения спортивной технике

Прыжки с места. Прыжки в «шаге» с 1,3,5 шагов. С 3-5 шагов разбег и впрыгивание на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу. С 5-7 беговых шагов прыжок в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью. Упражнения для обучения держать тело выпрямленным при отталкивании. Начинать разбег всегда с одной и той же ноги. Длина первых шагов разбега должна быть одинаковой. Перед самым толчком верхняя часть туловища должна находиться в вертикальном положении. Думать не об отталкивании, а лишь о скорости. Прыжки в длину с 12-16 беговых шагов. Спринтерский бег на отрезках 20,30,40,60 м с высокого старта и схода. Различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу, многоскоки, прыжки через скамейки. Специальные подготовительные упражнения спринтера, с последующим отталкиванием и приземлением на ноги, барьериста; прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги. Толкание ядра, различные бросковые упражнения с ядром (набивным мячом). Прыжки в длину на технику и результат. Кроссовый бег 12-15 минут. Акробатика. Подвижные игры.

2. Тренировочная группа.

Задачи обучения и тренировки: овладение основами техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы» («бег по воздуху»). Обучение технике ритма разбега в сочетании с отталкиванием и движением в полете. Обучение технике приземления. Развитие быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Средства и методы обучения спортивной технике

Обучение прыжкам в длину способом ножницы путем впрыгивания на тумбу (разбег 5-7 беговых шагов) с приземлением на маховую ногу, с последующим отталкиванием и приземлением в яму на обе ноги. То же, но с последующим добавлением еще одной тумбы. То же, убрав первую тумбу (разбег 5-7 беговых шагов), с приземлением на толчковую ногу, с последующим отталкиванием и приземлением на ноги. Прыжки по ступенькам (плитам). Прыжки с ноги на ногу в «шаге» сериями (перед отталкиванием туловище в вертикальном положении). То же с отягощением с весом от 0,5 до 1,5 кг (при отталкивании больше выпрямляться). Прыжки в шаге, на месте и с продвижением вперед без отягощения и с отягощением. Прыжки с ноги на ногу через барьеры. Прыжки на одной ноге по матам. Прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие (барьер, планка). Упражнения для развития мышц стопы, голени, задней поверхности бедра, мышц, поднимающих бедро, мышц спины и живота. Бег с высокого и низкого старта, с ускорением и с ходу на отрезках от 30 до 60м. Повторный бег на отрезках от 100 до 150м, бег под уклон, бег в гору. Применение тренажеров со специальными упражнениями спринтера. Прыжки в глубину. Прыжки в высоту. Упражнения с отягощением малого, среднего веса и с весом, равным собственному (для мальчиков), кроссовый бег, спортивные игры, плавание.

3.Группа совершенствования спортивного мастерства

Задачи обучения и тренировки: совершенствование в технике выполнения отдельных фаз прыжка; максимально быстрого разбега, отталкивания, полета и приземления. Совершенствование скорости и ритма разбега в сочетании с техникой отталкивания и выход на

ногу тазобедренной областью. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости и координации. Умение осуществлять расслабление.

Средства и методы обучения спортивной технике

Выработка и запоминание мышечных ощущений при выполнении разбега с 22-24 беговых шагов на время. Прыжки в длину с доставанием предмета, подвешенного на высоте 260-300 см. Прыжки со среднего разбега, отталкиваясь от повышенной опоры (высота 30-40 см). То же, отталкиваясь с пониженной опоры (8-10 см ниже уровня разбега). Прыжки на возвышение (из поролоновых матов или песка) для совершенствования выбрасывания ног при приземлении и умение, как можно дальше вынести при этом стопы. Запрыгивание на гимнастические снаряды, маты, плиты в «шаге» с 5-7 шагов разбега без отягощения и с отягощением. Прыжки с малого и среднего разбега через далеко-высокие препятствия (барьеры, планки). Прыжки в «шаге» в гору, под уклон и др. При выполнении упражнения следить за формой, амплитудой, ритмом движений, свободой и непринужденностью их выполнения. Применение тренажеров и специальные беговые упражнения спринтера. Ускорения равномерные с плавным нарастанием темпа шагов до максимального ускорения с переменной темпа (включая 5-10 шагов бега по инерции). Бег с низкого старта на отрезках от 30 до 80м. Бег на отрезках 150-300м (интервалы отдыха определяются по величине пульса. Восстановление пульса до 110-116 ударов в минуту является лучшим для повторного бега). Бег на отрезках до 80-100м с помощью попутного ветра или тягового устройства. Бег через барьеры доступной высоты. Бег на 30-40м за меньшее число шагов. Упражнения с различными отягощениями (пояс, жилет) в беге, в прыжковых упражнениях в длину с разбега, прыжки в глубину с последующим прыжком вверх. Выполнение серийных прыжков-отскоков с различной интенсивностью нагрузки (80-85, 90-95 и 100% и интервал отдыха от 1 до 2,5 минут). Метание различных снарядов. Силовые упражнения со штангой. Кроссовый бег, плавание, баскетбол.

- количество прыжков с полных разбегов – 350 раз муж., 300 раз жен.;
- количество прыжков с прочных разбегов – 500-450 раз,
- количество разбегов с обозначением отталкивания – 400-350 раз;
- силовая подготовка – 400-450 тонн – мужчины и 300-350 т – жен;
- прыжковые упражнения (многоскоки – скачки), муж. – 12+8 (км), жен. – 10+5 (км).

4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

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

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

Целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон, звеньев), закономерное соотношение между ними и общую последовательность.

Структура спортивной тренировки юного спортсмена характеризуется:

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

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

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

4.1. Тренировочное задание – первый блок в структуре многолетней тренировки

В системе программно-методического обеспечения подготовки резервов тренировочные задания сравнительно недавно получили признание и терминологическое обоснование как структурная единица многолетнего процесса. Сейчас можно говорить, что тренировочные задания являются исходным элементом структуры тренировки.

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

В теории и методике физического воспитания под нагрузкой понимается прежде всего количественная мера воздействия физических упражнений. Общий объем нагрузки в упражнениях циклического характера чаще всего оценивают по суммарному километражу (за отдельное занятие, неделю и т.д.), в упражнениях с отягощениями по суммарному весу отягощений или числу подъемов (штанги и т.д.). В последние годы для суммарной оценки нагрузки по величине функциональных сдвигов, т.е. внутренней физиологической стороны нагрузки, используют непрерывную и достаточно частую регистрацию сердечных сокращений (с помощью телеметрической системы) и расчетом суммарных энергозатрат. Абсолютная интенсивность внутренней нагрузки определяется величиной затрат в единицу времени.

Исходной структурной единицей тренировки является не нагрузка, а тренировочное задание. В своей работе В.П. Попов объясняет это тем, что сами по себе абстрактные понятия работы и отдыха не несут педагогической информации. По его мнению, работа и отдых приобретают педагогический смысл только тогда, когда они определенным образом

организованы. А организованная определенным образом работа и отдых - это уже тренировочное задание, дающее известную тренировочную нагрузку организму спортсмена и имеющее конкретное педагогическое содержание и смысл. И основное заключается в том, что тренировочные задания всегда позволяют решать в занятии конкретную педагогическую задачу, а тренировочное занятие - это как бы определенная последовательность тренировочных заданий.

Тренировочное задание - это часть плана тренировочного занятия, состоящая из одного упражнения или комплекса физических упражнений, выполняемых с определенными педагогическими задачами тренировочного процесса. Оно рассматривается как первичное звено в реализации целенаправленного и четкого управления тренировкой. Тренировочное задание в процессе его выполнения оказывает педагогическое и функциональное воздействие на спортсмена. Важное место в тренировке отводится упражнениям в процессе выполнения этого задания.

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

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

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

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

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

Ориентация на создание блока тренировочных заданий направленного воздействия в форме комплексов упражнений и игр является основой для пересмотра традиционных представлений о планировании и организации учебно-тренировочного урока.

Тренировочные задания условно делятся на четыре группы:

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

4.2.Методика применения тренировочных заданий в учебном процессе

При планировании группового учебно-тренировочного занятия важно правильно распределить используемые средства и методы в форме тренировочного задания, рационально размещая и чередуя их, определив величину нагрузки и ее

последовательность. Тренировочный урок делится на три части.

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

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

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

4.3. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ МИКРОЦИКЛ

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

В тренировочном цикле чередуются занятия с разными задачами, средствами, методами и нагрузками. В связи с этим очень важно так построить микроцикл, чтобы повысить эффективность тренировки за счет правильного распределения в цикле разных занятий. Так, для совершенствования техники далеко не безразлично, что выполнялось в тренировочном занятии накануне. Если занятие было посвящено воспитанию выносливости или совершенствованию техники при максимальных усилиях, то в следующий день работать над улучшением техники не следует, поскольку это неэффективно. В то же время совершенствование техники при небольших нагрузках в течение нескольких дней подряд дает положительные результаты.

При повторении микроцикла надо учитывать и роль эмоционального фона.

Например, после участия в соревнованиях или после тренировки при большом скоплении зрителей следует проводить облегченную тренировку.

Среди разных упражнений и тренировочных нагрузок, включаемых в занятие, надо выделять главные, которые определили бы его преимущественную направленность: на воспитание какого-либо двигательного качества, овладение техникой или тактикой, поддержание тренированности или активный отдых и т.п. Подчеркиваем, что преимущественная направленность определяет основную задачу; кроме нее в занятиях во многих случаях решаются и другие задачи, но внимание спортсмена, его возможности лучше сосредоточить на чем-либо одном, главном в данном занятии. Даже при интегральном методе направленность сознания спортсмена не должна расплываться.

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

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

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

Упражнения, направленные на воспитание того или иного качества или совершенствование техники, нуждаются в разной частоте повторений по дням. Так, воспитание гибкости, общей выносливости, а также силы мелких мышечных групп осуществляется эффективнее при ежедневной тренировке; в то же время сила более крупных мышц лучше нарастает при тренировке через день; режим воспитания специальной выносливости при высокой нагрузке - 3 занятия, равномерно расположенных в неделю; общая физическая подготовленность, в том числе и общая выносливость, поддерживается на достигнутом уровне двумя занятиями в неделю; двух занятий достаточно также для поддержания достигнутой гибкости, силы и быстроты.

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

Оптимальная повторяемость по дням может измениться в зависимости от условий выполнения упражнения. То же воспитание гибкости, но с отягощениями, уже нецелесообразно планировать ежедневно, лучше через день. Также и прыжковые упражнения, столь полезные при ежедневной тренировке без отягощений, можно делать лишь 3 раза в неделю, если положить штангу на плечи. Упражнения «на быстроту» нельзя выполнять бегуном подряд 3-4 дня зимой на снегу или летом на песке. Более эффективно делать это через день.

Для правильного сочетания работы и отдыха в тренировочном микроцикле чередуются предельные нагрузки в одних занятиях с работой, поддерживающей уровень тренированности - в других, и активном отдыхе - в третьих. Предельные нагрузки обычно включаются 1-2 раза в неделю, нагрузка, поддерживающая тренированность - два раза, а для активного отдыха большей частью достаточно одного раза в неделю.

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

Величины нагрузки в течение недели во многих случаях изменяются двойной волной. Однако в горных условиях, например, могут понадобиться дополнительные дни отдыха; в очень жаркую погоду не всегда рациональна предельная нагрузка во второй волне и т.п.

Чередование различных тренировочных занятий, прикидок или соревнований, а также дней отдыха на протяжении микроцикла должно быть постоянным в течение продолжительного времени. Это создает привычный режим, обеспечивающий высокую эффективность тренировки и стабильность спортивных достижений.

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

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

Если тренировка проводится 2-3 раза в день, то аналогично записывается содержание утренней, дневной и вечерней тренировки.

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

Установленный тренировочный цикл повторяется столько раз, сколько потребуется

для решения задач подготовки на данном этапе (обычно 1,5-2 месяца в подготовительном периоде и 1-1,5 месяца в соревновательном).

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

После того как задачи для данного этапа тренировки решены и возможности микроцикла в значительной мере исчерпаны, переходят на новый цикл. Он может иметь другое число дней или оставаться прежним, главное - в его содержании, направленном на решение новых задач, на дальнейшее повышение подготовленности спортсменов.

Фактически недельный цикл может сохраняться в течение года, но в связи с периодом и этапом тренировки, изменением подготовленности спортсмена и многими другими условиями преимущественная направленность, средства, методы и нагрузки в занятиях должны соответственно изменяться.

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

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

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

Микроциклы делятся на тренировочные и соревновательные.

Тренировочные микроциклы строятся таким образом, чтобы обеспечить наибольшее повышение уровня тренированности и развитие спортивной формы. Соревновательные циклы направлены на обеспечение наилучшей подготовки к определенному состязанию. Соединяясь, микроциклы образуют этапы и периоды круглогодичной и многолетней тренировки. Есть все основания считать микроцикл основным конструктивным элементом в построении и планировании процесса спортивной тренировки.

5. КОНТРОЛЬНО-НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

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

Контрольные нормативы в тестах, представленные в поурочных программах, рассчитаны от целевого результата, а целевой результат найден по формуле

расчета планируемых достижений.

Для установления должных норм на этапах подготовки был использован метод эталонного расчета, разработанный в отделе теории и методики детского и юношеского спорта ВНИИФК и основанный на определении планируемого спортивного результата и модельных характеристик, обеспечивающих его достижение.

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

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

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

Второе контрольное тестирование проходит в конце специально-подготовительного этапа. Цель его - проверка эффективности выполненных нагрузок в течение первого подготовительного периода.

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

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

Задача последнего тестирования на этапе основных соревнований - достижение контрольных нормативов во всех тестовых упражнениях, что обеспечивает выполнение целевого спортивного результата в многоборье.

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

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

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

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

В программе приводятся нормативы физической подготовленности спортсменов на различных этапах подготовки и показатели уровня технической подготовленности.

Нормативы

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

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | | | |
|---|--|-----|-----|--|-----|-----|
| | Юноши | | | Девушки | | |
| Оценка | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции, Спортивная ходьба | | | | | | |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с) | | | Бег на 20 м с ходу (не более 3 с) | | |
| | Бег 100 м (не более 14,2 с) | | | Бег 100 м (не более 17 с) | | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | | | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | | |
| Прыжки | | | | | | |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 3,4 с) | | | Бег на 20 м с ходу (не более 4,2 с) | | |
| | Бег 100 м (не более 15,2 с) | | | Бег 100 м (не более 17,5 с) | | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | | | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | | |
| Метания | | | | | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с) | | | Бег на 30 м с ходу (не более 5,5 с) | | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) | | | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) | | |
| | Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 12 м) | | | Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 10 м) | | |
| Многоборье | | | | | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м с ходу (не более 3,4 с) | | | Бег на 30 м с ходу (не более 5,5 с) | | |
| | Бег 100 м (не более 15,2 с) | | | Бег 100 м (не более 17,5 с) | | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | | | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | | |
| | Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 11 м) | | | Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 9 м) | | |

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|--|--|--|
| | Юноши | Девушки |
| Бег на короткие дистанции | | |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с) | Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с) |
| | Бег 300 м (не более 50 с) | Бег 300 м (не более 65 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| | Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см) | Тройной прыжок в длину с места (не менее 560 см) |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд | |
| Бег на средние и длинные дистанции, Спортивная ходьба | | |
| Скоростные качества | Бег на 60 м с ходу (не более 9,6 с) | Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с) |
| | Бег 300 м (не более 50 с) | Бег 300 м (не более 53,5 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 12 мин) | Бег 2000 м (не более 8 мин) |
| | Третий спортивный разряд | |

| Прыжки | | |
|----------------------------|--|--|
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с) | Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с) |
| | Бег 100 м (не более 12,5 с) | Бег 100 м (не более 13,2 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места {не менее 160 см} |
| | Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см) | Тройной прыжок в длину с места (не менее 560 см) |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд | |
| Метания | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м с ходу (не более 3,5 с) | Бег на 30 м с ходу (не более 5,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 240 см) | Прыжок в длину с места {не менее 200 см} |
| | Тройной прыжок в длину с места (не менее 775 см) | Тройной прыжок в длину с места (не менее 570 см) |
| силовые качества | жим штанги лежа (не менее 90кг) | жим штанги лежа (не менее 45кг) |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд | |
| Многоборье | | |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с) | Бег на 20 м с ходу (не более 3,0 с) |
| | Бег 100 м (не более 14,2 с) | Бег 100 м (не более 17,0 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места {не менее 160 см} |
| | Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 12 м) | Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 10 м) |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд | |

6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требования и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке. Руководствуясь этими принципами, тренер избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Специфика воспитательной работы в спортивных школах в том, что тренер-преподаватель имеет для нее лишь время, отведенное на учебно-тренировочные занятия. В условиях учебно-тренировочного сбора или спортивно-оздоровительного лагеря он может использовать и свободное время. Воспитательная работа в спортивной школе практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями юных спортсменов.

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

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;

- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки и в обсуждении итогов его выполнения;

- товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;

- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений. Спортивным школам необходимо постоянно обновлять стенд

спортивной славы, где представлены фотографии, призы, награды, завоеванные спортсменами школы за время ее существования. Это способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из конкретных форм общего чувства патриотизма спортсмена.

Эффективными формами воспитательной работы может быть торжественное празднование дня открытия школы и выпуска учащихся, окончивших ее. Большую помощь в идейном воспитании молодых спортсменов окажут встречи с известными спортсменами. Во время проведения учебно-тренировочных сборов и спортивно-оздоровительных лагерей используются как формы воспитательной работы собрания команды, митинги и ритуалы, встречи с ветеранами войн, труда и спорта.

Эти мероприятия несут прямое воспитательное воздействие на личность спортсмена, на рост его самосознания, чувство ответственности.

Необходимо широко использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, концертов самодеятельности и встреч КВН. В таких мероприятиях пробуждается чувство коллективизма, активность юных спортсменов, теснее и многообразнее становятся их контакты. Подготовка к вечерам стимулирует спортсменов повышать культурную и политическую эрудицию. Этим целям служат фотовитрины, плакаты наглядной агитации, стенды славы сборных команд, правильно подобранные книги, журналы, газеты, лекции, встречи с интересными людьми.

В ходе осуществления воспитательной работы следует использовать следующие формы:

- утверждение почетного звания «наставник» для опытных спортсменов школы для оказания помощи в подготовке и воспитании более юных спортсменов; внедрение форм поощрения за успехи подопечных как в спортивной, так и в общественной жизни;
- введение единого ритуала торжественного приема новых спортсменов и проводов выпускников школ;
- постоянный контроль за воспитательной работой в группах с ежегодным заслушиванием на педагогическом совете школы;
- создание «Летописи славы» школы в виде альбома с фотографиями и сведениями о выдающихся достижениях спортсменов;
- активное привлечение новых учащихся к общественным мероприятиям с конкретными поручениями и контролем за их выполнением;
- участие всего коллектива школы в подведении итогов воспитательной и культурно-массовой работы в конце каждого сбора и составлении плана на следующий сбор;
- культурно-массовые мероприятия (посещение театров, выставочных залов, дискотек, встречи с интересными людьми, болельщиками, молодежными коллективами предприятий и организаций, просмотр кинофильмов, чтение книг, знакомство с достопримечательностями мест пребывания и др.).

План воспитательных и культурно-массовых мероприятий необходимо четко скоординировать с тренировочным процессом. Например, длительный выезд на экскурсию или на шефское предприятие во время сборов следует планировать на разгрузочный день, а в дни повышенных нагрузок предложить спортсменам короткую развлекательную программу или прослушивание музыкальных записей.

Определенное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться и соревнованиям. Наблюдая за выступлениями, проведением и высказываниями спортсмена, тренер может сделать вывод, насколько прочно

сформировались у него морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и психологическую подготовленность спортсмена.

Поэтому тренеру необходимо фиксировать в специальном журнале спортивные результаты своих воспитанников, комментировать их поведение во время соревнований, настраивать на занятие определенного места и на проявление конкретных волевых качеств, отмечать недостатки в психологической подготовке.

Тренеру следует постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Разрабатывая план воспитательной работы, тренер должен предусмотреть особенности бытового поведения учащихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

ОБЩАЯ ПСИХИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ

Общая психическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Тренеры-преподаватели должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов.

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

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

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

В процессе психической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований. Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы.

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

К специализированным психическим функциям относятся:

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

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

1. Информация спортсменам об особенностях развития свойств личности и групповых особенностях команды.
2. Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.
3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
4. Морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.
5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.
6. Воспитательное воздействие коллектива.
7. Совместные общественные мероприятия команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды; воздействие авторитетных людей, лидеров; коллективные обсуждения выполнения учебного и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований; организация шефства производственных и других коллективов.
8. Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.
9. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.
10. Создание жестких условий тренировочного режима.
11. Моделирование соревновательных и предсоревновательных стрессовых ситуаций с применением психологических методов секундирования.
12. Участие в гандикапных состязаниях и прикидках.

ПСИХИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

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

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

Общая психическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснений цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания

предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К КОНКРЕТНОМУ СОРЕВНОВАНИЮ

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

УПРАВЛЕНИЕ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКИМ ВОССТАНОВЛЕНИЕМ СПОРТСМЕНОВ

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

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

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ПСИХИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЭТАПОВ И ПЕРИОДОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

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

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

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

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

В *подготовительном периоде* выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта,

разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

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

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

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

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

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

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

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

8. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

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

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под *психолого-педагогическими средствами* подразумеваются:

- 1) творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 2) применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- 3) оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- 4) применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

К *медико-биологическим средствам* относятся:

- 1) специализированное питание, фармакологические средства;
- 2) распорядок дня;
- 3) спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- 4) гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные» ванны, суховоздушная и парная баня);

- 5) отдельные виды бальнеопроцедур -хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны; 6) электросветотерапия –диадинамические токи, токи Бернера, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение;
- 7) баротерапия;
- 8) кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для юных спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Следует уметь использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъема (на 30- 60 минут), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион юных спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

Он должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма потребления воды и поваренной соли.

Между тренировками и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

При энергозатратах, превышающих 4000 ккал, целесообразна организация 4-5-кратного питания.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, которые являются основой выработки новых качеств, как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, повышающих функциональный потолок спортсмена естественным путем.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства (оратат калия, инозин, панангин, агамат) как профилактическое средство при признаках переутомления. В работе с юными спортсменами использовать фармакологические средства надо в исключительных случаях, только по назначению врача, преимущественно в старшем возрасте.

Массаж и физиотерапевтические средства

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли, местная барокамера, аэромонизация.

Восстановление защитно-приспособленных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой системы, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм, все физиотерапевтические средства имеют и направленное действие.

Спортивный массаж (ручной, вибромассаж, ультразвуковой):

- а) ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях, во всех видах спорта; предупредительный - за 15-30 мин до выступления, восстановительный - через 2-30 мин после работы; при сильном утомлении - через 1-2 часа.
- б) вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц.
- в) ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, устраняет неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется тепло в мышцах.

К гидротерапии относятся:

- 1) парные и суховоздушные бани;
- 2) душ (дождевой, игольчатый, пылевой, струйный, шарко, шотландский, веерный, циркулярный);
- 3) ванны: а) контрастные; б) вибрационная; в) хлоридно-натрие-вые (соляные); г) хвойные; д) жемчужные.

Баротерапия. В барокамере создается декомпрессия до высоты 1500-2000 м над уровнем моря в зависимости от величины нагрузки в тренировках: чем больше нагрузка, тем меньше степень декомпрессии.

Электросветопроцедуры занимают важное место в системе восстановительных средств. К ним относятся:

- 1) токи Бернара;
- 2) соллюкс;
- 3) электростимуляция.

9. Медико-биологический контроль

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена.

Содержание медико-биологического контроля имеет свои особенности в зависимости от специфики спортивной деятельности. В скоростно-силовых видах спорта комплексный контроль предусматривает исследование морфофункциональных признаков, особенностей высшей нервной деятельности и уровня проявления личностных качеств, определение координационных способностей, физической и технической подготовленности спортсменов.

Врачебный контроль за юными спортсменами осуществляется силами врачей общеобразовательных школ, СДЮШОР и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом.

Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

Главная особенность врачебного обследования юных спортсменов - это комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособляемость к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

Существуют следующие виды медицинского обследования - углубленное, этапное, текущее и оперативное.

Углубленное медицинское обследование юные спортсмены проходят 2 раза в год (в начале и в конце учебного года).

При исследовании физического развития определяется биологический возраст, выявляется его соответствие паспортному возрасту и нормативам для возрастнo-половой группы данного географического района. Биологический возраст в большей степени определяет уровень физического развития, чем паспортный. С темпами полового созревания тесно связаны показатели физической подготовленности и работоспособности.

Заключение по результатам углубленного обследования составляется с учетом всех использованных методов. При этом возраст является основополагающим фактором при анализе и оценке многообразного комплекса анатомо-физиологических показателей.

Полученные данные суммируются и обобщаются.

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

Этапное обследование проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Кроме обследования в лабораторных условиях, исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставится задача - оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

Дополнительные осмотры юных спортсменов приурочиваются к концу мезоцикла. Они обязательно включают функциональные пробы сердечно-сосудистой системы и инструментальные методы исследования.

В этапном врачебном обследовании большое значение придается определению динамики специальной тренированности. Особенно это относится к этапу совершенствования спортивного мастерства. Динамические наблюдения проводятся в одинаковых условиях. Этому требованию удовлетворяет методика повторных нагрузок. При их использовании соблюдается ряд методических требований: нагрузки должны быть специфичными для данного вида спорта; каждая из повторных нагрузок выполняется с максимальной интенсивностью, а между нагрузками регистрируются медико-биологические показатели; точно учитываются интенсивность и продолжительность выполнения нагрузки (с, м, баллы и т.д.); сопоставляются педагогические критерии и медико-биологические показатели. Повторные нагрузки для определения специальной тренированности сохраняются идентичными на различных этапах годичного цикла.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель - выявить как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т.д.). Методы исследования зависят от возможности медицинских работников и наличия аппаратуры. Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, адаптацию к дополнительной нагрузке.

Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физического развития, биологического возраста,

Функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

1. *Оценка состояния здоровья.* К занятиям спортом допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а также лица, имеющие незначительные, чаще функциональные отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

2. *Оценка физического развития* проводится с учетом полового созревания, так как биологический возраст в большей степени определяет показатели физической подготовленности и работоспособности, а также темпы их развития.

3. *При оценке функционального состояния* прежде всего анализируют данные, полученные в состоянии покоя по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериального давления, электрокардиограммы и др.) или к должным величинам (жизненной емкости легких, максимальной вентиляции легких и др.).

При оценке функциональной подготовленности ориентируются на показатели работоспособности в тестирующих нагрузках. В практике врачебного контроля над юными спортсменами количественное определение физической работоспособности при пульсе 170 уд./мин проводится почти на всех этапах многолетней подготовки.

4. *Определение специальной тренированности.* Динамика специальной тренированности изучается методом повторных нагрузок. Оценка дается с учетом результатов проделанной работы и степени сдвигов в функциональных показателях. По изменению биохимических показателей можно судить о направленности тренировочных занятий и тем самым управлять тренировочным процессом.

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

Следует отметить, что наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволит своевременно вносить коррекцию в процесс тренировки многоборцев, что будет способствовать повышению качества учебно-тренировочного процесса.

10. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

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

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

Учащиеся групп совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группе начальной подготовки или в учебно-тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Отметим, что наблюдения за проведением занятий учащимися групп

совершенствования спортивного мастерства позволяют тренеру выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогический или физкультурный вуз.

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике и, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, на этапе обучения выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и юный судьи по спорту.

11. Перечень информационного обеспечения

- А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для дюшш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2005
- В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин и др. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) Примерная программа спортивной подготовки для дюшш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
- В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенок и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для дюшш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
- И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа спортивной подготовки для дюшш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
- В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
- С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
- А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004
- Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость «Тулома» Мурманск, 2007
- В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
- С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
- В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенок и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для дюшш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
- И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа
- В.И. Лахов, В.И. Коваль, В.Л. Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2004