

Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва «Заря»

Утверждена приказом директора

№ 142 от « 02 » ноября 2018г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ПО АДАПТИВНЫМ ВИДАМ СПОРТА**

(Срок реализации 11 лет, возраст обучающихся 7-18 лет)

Программа разработана
старшим инструктором-методистом
ТЫЧКОВОЙ М.В.

Рецензент
Президент регионального отделения
Федерации лиц с ПОДА
Назаренко Ю.А.

Рецензент
Старший тренер-преподаватель
Кошелева Г.Н.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительной предпрофессиональной подготовки по адаптивным видам спорта для МБУ СШОР «Заря» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации «О физической культуре и спорте Российской Федерации», приказа «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ» от 12 сентября 2013 года № 730, и с «Федеральными стандартами».

Программа предназначена для лиц с ограниченными возможностями предусматривает два направления обучения: плавание и легкая атлетика.

Обучающиеся делятся на группы по форме заболевания: лица с нарушением опорно-двигательного аппарата; с нарушением зрения, с нарушением слуха; с нарушением интеллекта.

В каждой группе обучающиеся распределялись по классам в соответствии с их функциональными возможностями, а не категориями инвалидности. Такая функциональная классификация основывается, прежде всего, на тех способностях обучающегося, которые позволяют ему или ей соревноваться в определенной спортивной дисциплине, а потом уже на медицинских данных. Для создания равных условий работы тренерам-преподавателям по адаптивной физической культуре, работающим с детьми, относящимися к различным группам, а также стимулирования их к повышению качества и эффективности тренировочного процесса, необходимо учитывать трудности, с которыми тренеры-преподаватели сталкиваются при обучении детей с отклонениями в развитии. В связи с этим распределение обучающихся на группы или классы должно осуществляться по уровню ограничений или нарушений, которые мешают им овладеть необходимыми в избранном виде спорта навыками и достигать мастерства.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся спорта, в том числе:

- построение процесса подготовки, направленного на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств,
- повышение функциональных возможностей различных органов и систем обучающихся;
- направленность на коррекцию основного дефекта (сенсорных систем, интеллекта, речи, опорно-двигательного аппарата и других),
- коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других не медикаментозных средств и методов;
- профилактику сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;
- обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей.

Основными целями реализации программы являются:

- привлечение инвалидов, лиц с ограниченными возможностями и с отклонениями в развитии (в том числе с задержкой психического развития) к систематическим занятиям плаванием;
- повышение двигательной активности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями и с отклонениями в развитии (в том числе с задержкой психического развития) и их всесторонняя реабилитация средствами физической культуры и спорта;
- воспитание морально-волевых качеств и гармонично развитой личности;
- приобретение жизненно необходимых навыков;
- подготовка спортсменов высокого класса – участников первенств и чемпионатов России, международных соревнований, первенств и чемпионатов Мира, Европы среди инвалидов, Паралимпийских, Сурдлимпийских игр и Специальных Олимпиад для спортсменов с нарушением интеллекта, Мастеров спорта, Мастеров спорта Международного класса;
- направление обучающихся в средние и высшие специальные учебные заведения для дальнейшего совершенствования по данному виду спорта и подготовки кадров в сфере физической культуры и спорта;

Результатом освоения Программ по адаптивному виду спорта плавание является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- основы методов рекреационной деятельности;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта
- требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий;
- специальные федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта;
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
- предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, а также базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

в области избранного вида спорта:

- овладение техникой избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- обеспечение компенсации утраченных или нарушенных функций лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

Основными формами тренировочного процесса в спортивной школе являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- медико-восстановительные мероприятия;
- работа по индивидуальным планам подготовки на этапах спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства;
- участие в соревнованиях, тренировочных сборах, спортивно-оздоровительных лагерях;
- инструкторская и судейская практика обучающихся.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией учреждения, по предоставлению тренера-преподавателя по адаптивной физической культуре с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Спортивная школа организует работу с обучающимися адаптивной физической культурой и спортом в течение всего календарного года. В каникулярное время учреждения могут открывать в установленном порядке спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием, проводить тренировочные мероприятия. Учебный год (как правило) начинается с 1 сентября.

Обучение в спортивной школе делится на следующие этапы:

- этап начальной подготовки,
- тренировочный этап (этап спортивной специализации),
- этап совершенствования спортивного мастерства.

ТОМ 1– ПЛАВАНИЕ

УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ

Распределение обучающихся по классам в плавании

Для оптимизации учебного процесса обучающиеся делятся на группы, в соответствии с функциональными классами:

1 группа	2 группа	3 группа
S1 - S4, S11	S5 - S7, S12 - S13	S8 - S10, S14, глухие

- S1 - S10 - обучающиеся с физическими поражениями, поражением опорно - двигательного аппарата (ПОДА);
- S11 - S13 - обучающиеся с нарушением зрения;
- S14 - обучающиеся с нарушением интеллекта;
- Глухие - обучающиеся с нарушением слуха.

Классы обучающимся присваивает специально созданная классификационная комиссия перед участием в соревнованиях или устанавливается тренером-преподавателем учреждения, с учетом нормативных документов классификации. Порядок определения классов среди лиц с ПОДА от минимального физического поражения (S10, SB9, SM10) до максимального (S1, SB1, SM1). В определении класса комбинируются условия потери конечностей, церебрального паралича (координации и ограничения подвижности), травм позвоночника (слабость или паралич, влияющие на конечности) и другие нарушения, имеющиеся у спортсменов.

При недостаточном количестве обучающихся в учреждении возможно объединение в одну группу обучающихся, имеющих разные по тяжести поражения и классы, при разнице в спортивном разряде не более двух.

Так же возможно объединение в одну группу обучающихся разных годов обучения, но разница не должна быть более двух лет и двух спортивных разрядов. Вопросы объединения в группу обучающихся решает тренерский совет и утверждается приказом директора.

Примерный годовой учебный план 1 группы (класс S1-S4, S11)

Разделы подготовки	НП		ТГ					СС	
	1 год	2 и выше	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 и выше
Количество часов в неделю	3	4	6	8	10	12	12	14	18
Теория	4	10	12	14	16	18	18	12	10
ОФП	68	72	110	140	168	184	180	178	188
СФП	26	36	48	68	112	130	142	220	312
Техническая подготовка	26	50	84	122	132	180	170	170	242
Психологическая подготовка						4	4	6	8

Тактическая подготовка					2	2	4	4	6
Контрольные нормативы и участие в соревнованиях	8	10	12	14	16	18	18	24	30
Инструкторская и судейская практика			2	2	4	4	4	6	6
Медицинский осмотр и восстановительные мероприятия	6	6	8	8	10	12	12	24	26
Всего часов	138	184	276	368	460	552	552	644	828
Объем плавания	80	90	100	150	250	350	400	450	600

Примерный годовой учебный план 2 группы

(S5-S7, S12-S13)

Разделы подготовки	НП		ТГ					СС	
	1 год	2 и выше	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 и выше
Количество часов в неделю	6	6	8	10	12	14	14	16	21
Теория	4	10	12	14	16	18	18	12	10
ОФП	122	106	144	162	184	220	214	256	326
СФП	48	52	88	122	152	194	200	228	312
Техническая подготовка	86	90	98	134	162	164	162	168	236
Психологическая подготовка						4	4	6	8
Тактическая подготовка					2	2	4	4	6
Контрольные нормативы и участие в соревнованиях	10	12	14	16	20	24	24	30	34
Инструкторская и судейская практика			4	4	6	6	6	8	8
Медицинский осмотр и восстановительные мероприятия	6	6	8	8	10	12	12	24	26
Всего часов	276	276	368	460	552	644	644	736	966
Объем плавания	90	100	120	200	300	400	450	550	700

**Примерный годовой учебный план 3 группы
(S8-S10, S14, глухие)**

Разделы подготовки	НП		ТГ					СС	
	1 год	2 и выше	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 и выше
Количество часов в неделю	6	6	10	12	14	15	15	18	24
Теория	4	10	12	14	16	18	18	12	10
ОФП	98	88	142	174	192	214	212	248	318
СФП	64	64	110	138	164	176	180	236	356
Техническая подготовка	94	96	166	194	232	234	230	260	338
Психологическая подготовка						4	4	6	8
Тактическая подготовка					2	2	4	4	6
Контрольные нормативы и участие в соревнованиях	10	12	18	20	22	24	24	30	34
Инструкторская и судейская практика			4	4	6	6	6	8	8
Медицинский осмотр и восстановительные мероприятия	6	6	8	8	10	12	12	24	26
Всего часов	276	276	460	552	644	690	690	828	1104
Объем плавания	100	120	300	400	750	850	900	1000	1200

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Многолетняя подготовка - единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- постепенное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, увеличение удельного веса объема СФП и технической подготовки по отношению к удельному весу ОФП;
- одновременное развитие физических качеств обучающихся на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды).
- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Подводить обучающихся к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет.

Многолетняя подготовка инвалидов, обучающихся в учреждениях, осуществляющих деятельность по адаптивной физической культуре и спорту, разделяется на следующие этапы:

1. начальной подготовки с продолжительностью *как правило* 2-3 года;
2. тренировочный с продолжительностью *как правило* 5 лет;
3. спортивного совершенствования с продолжительностью *как правило* от 3-х лет и более;

Каждому этапу соответствуют следующие задачи и критерии оценки деятельности учреждений.

Этап начальной подготовки (НП)

Задачи:

- привлечение максимально возможного числа детей-инвалидов и лиц приравненных к ним к регулярным занятиям плаванием;
- формирование стойкой мотивации к занятиям спортивным плаванием;
- формирование и совершенствование техники плавания всеми способами: кроль на груди и на спине, брасс, баттерфляй, с учетом индивидуальных особенностей организма;
- развитие физических качеств;
- воспитание морально-волевых качеств;
- повышение уровня общей физической подготовки и увеличение возможностей основных функциональных систем организма.
- гармоничное развитие личности

Критерии оценки деятельности учреждения на данном этапе:

- стабильность состава обучающихся;
- динамика улучшения индивидуальных показателей, характеризующих состояние основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;
- динамика прироста индивидуальных показателей физического развития и основных физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ техники плавания, всеми доступными способами плавания, с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнение обучающимися юношеских разрядов;
- формирование навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения (в том числе с помощью соответствующих технических средств) и бытового самообслуживания, умение ориентироваться в окружающей среде и незнакомой обстановке, способность контактировать с незнакомым тренером-преподавателем.

Тренировочный этап (Т).

В дополнение к задачам первого этапа обучения тренировочный этап предусматривает следующие *задачи*:

- совершенствование техники плавания всеми способами, стартов, поворотов;
- повышение специальной работоспособности;
- участие в соревнованиях, получение соревновательного опыта;
- повышение уровня спортивных результатов и физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и требований программы по плаванию;
- в индивидуальных случаях предусматривает привлечение перспективных обучающихся к специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в составы сборных команд России и успешно выступать в соревнованиях.

Критерии оценки деятельности учреждения на данном этапе:

- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных учебной программой по плаванию, выполнение обучающимися объемов тренировочных и соревновательных нагрузок;
- освоение теоретических разделов учебной программы;
- динамика улучшения индивидуальных показателей, характеризующих состояние основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;
- динамика прироста индивидуальных показателей физического развития и (или) основных физических качеств обучающихся и навыков социальной адаптации;
- динамика спортивно-технических показателей;
- выполнение спортивных разрядов;
- стабильность результатов выступления во всероссийских соревнованиях среди инвалидов;
- число обучающихся, подготовленных в составы сборных команд Нижегородской области и России среди инвалидов.

Этап спортивного совершенствования (СС).

Зачисляются обучающиеся, выполнившие *норматив кандидата в мастера спорта (КМС)*.

Задачи:

- специализация обучающихся;
- развитие спорта высших достижений;
- привлечение перспективных обучающихся к специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих в составе сборных команд России успешно выступать в международных соревнованиях.

Критерии оценки деятельности учреждения на данном этапе:

- выполнение обучающимися объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;

- положительная динамика спортивно-технических показателей;
- стабильность высоких результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях среди инвалидов;
- уровень физического развития и функционального состояния обучающихся;
- число обучающихся, подготовленных в составы сборных команд Нижегородской области и России среди инвалидов.

Условия зачисления на этапы подготовки:

На этап начальной подготовки (НП) принимаются инвалиды, лица с ограниченными возможностями с 7 лет и лица с отклонениями в развитии (в том числе с задержкой психического развития), желающие заниматься адаптивной физической культурой и спортом. При наличии у них разрешения (допуска) лечащего врача и рекомендации врача-специалиста курирующего заболевание. Срок обучения от 1 года.

На тренировочный этап (Т) подготовки зачисляются на конкурсной основе обучающиеся с 9 лет, прошедшие подготовку, не менее 1 года в группах начальной подготовки и при выполнении ими норматива **2 юношеского разряда**. Срок обучения на тренировочном этапе 5 лет, но может быть продлен по решению тренерского совета. Переход из года в год осуществляется при сдаче контрольных нормативов и разрядных требований.

Этап спортивного совершенствования (СС) формируется из обучающихся, прошедших обучение на предыдущих этапах, с выполнивших спортивный разряд **кандидата в мастера спорта** или вошедших в состав сборной команды России, прошедшие спортивную подготовку **как правило** не менее 3-х лет. Перевод по годам обучения на этом этапе до достижения 18-летия осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей, специального медицинского заключения (физкультурного диспансера) и сдачи переводных контрольных нормативов.

Перевод обучающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Этапы подготовки	Срок обучения на этапе	Год обучения	Минимальное число обучающихся в группах	Максимальное число обучающихся в группах	Максимальное количество учебных часов в неделю	Минимальное количество учебных часов в неделю	Требования для зачисления на этап обучения
Начальной подготовки	Не ограничен	1-ый год	2	15	6	3	Медицинский допуск
		Свыше года	2	15	6	4	

тренировочный	Не ограничен	До 2-х лет	2	12	12	6	I юн. разряд, контрольные нормативы
		Свыше 2-х лет	2	10	15	12	
Спортивного совершенствования	Не ограничен	1-ый год	1	8	18	14	КМС Положительная динамика результатов
		Свыше года	1	6	24	18	

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

В случаях, если обучающийся, прошедший необходимую подготовку в течение не менее одного года, выполняет контрольные нормативы, соответствующие определенному, более высокому этапу подготовки, он может быть зачислен на данный этап и год обучения, при условии медицинского допуска физкультурного диспансера.

Годовой план учебной работы делится на периоды. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные).

В *подготовительном периоде* тренировка строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм пловца. Подготовительный период принято делить на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный.

Задачи *общеподготовительного этапа* – повышения уровня общей физической подготовленности обучающегося, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе на суше.

На *специально-подготовительном* этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется с использованием специального тренажерного оборудования, вовлекаются в работу мышцы, несущие нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах. Большое внимание уделяется соревновательной технике.

Задачей *соревновательного периода* является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и полная ее реализация в соревнованиях. При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. На данном этапе не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

Задача *переходного периода* – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности обучающегося к началу очередного макроцикла. Особое внимание на физическое и особенно психическое восстановление. Переходный период длится от одной до четырех недель и предполагает сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях.

Типы и задачи мезоциклов.

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3 – 8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: *втягивающие*, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей *втягивающих мезоциклов* является постепенное подведение пловцов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путём применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путём применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводится

установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинское обследование).

В *базовых мезоциклах* основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма пловца, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объёму и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарём соревнований и отличаются сравнительно высокими по объёму тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности пловца, совершенствуются его технико – тактические возможности. В начале мезоцикла в определённом объёме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению пловцов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность пловцов.

Многолетний тренировочный процесс ориентирован на оптимальные возрастные границы, в пределах которых обучающиеся добиваются своих высших достижений в плавании. Такими ориентирами являются данные о возрасте финалистов Паралимпийских игр, Сурдлимпийских игр, которые в основном являются стабильной величиной. Кроме того, необходимо учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в плавании. Ни в коем случае не следует форсировать подготовку обучающегося, "натаскивать" их на успешное выступление лишь в одном важнейшем старте. Если из числа здоровых, способные обучающиеся достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки, то

обучающийся с отклонениями в развитии или состоянии здоровья требует гораздо больше времени.

При планировании спортивных результатов по годам обучения следует соблюдать известную меру: во-первых установить верхнюю границу, за которой лежит непозволительная форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую нижнюю границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года специализированной подготовки.

Многолетняя подготовка - единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно меняется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки обучающихся;
- правильное планирование соотношения тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- развитие физических качеств обучающихся на всех этапах подготовки с учетом преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом благоприятных периодов развития физических качеств у юных пловцов.

Примеры типовых занятий

ТГ –1 год обучения (классы S9, S10, S 13, глухие)

Задачи:

1. Изучение двигательных действий в спортивных способах плавания, комплексное плавание.

2. Развитие гибкости.

В зале (45 мин):

1. разминка: ОРУ 10 мин

2. имитационные упражнения стилей плавания 15 мин

3 развитие гибкости, укрепление мышц плечевого пояса и туловища
20 мин

В бассейне (45 мин):

1. разминка 3 x 100 к/пл
 2. 12 x 25 всеми стилями на технику
 3. 150 к/пл + 100 брасс + 50 батт внимание на технике движений, в паузах отдыха – 15 выдохов в воду
 4. 200 м к/пл Н (с доской в руках)
 5. 5 прыжков в воду с низкого бортика
- Всего – 1100 м

ТГ – 2 год обучения (классы S9, S10, S 13, глухие)

Задачи:

1. Развитие скоростных качеств на дистанции 25 м.
2. Обучение стартовым прыжкам.

В зале (45 мин):

1. разминка: ОРУ 10 мин
2. укрепление мышц туловища 15 мин
3. развитие гибкости 20 мин

В бассейне (45 мин):

1. разминка 400 м н/сп
 2. 4 x 25 (своим-основным)
 3. 400 брасс на скольжение
 4. 4 x 25 брассом на мощность
 5. 800 м (50 упражнение + 50) в/с
 6. стартовые прыжки с тумбочки
- Всего – 1800 м

ТГ – 3 год обучения (классы S9, S10, S 13, глухие)

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие подвижности в суставах

В зале (45 мин):

1. разминка: ОРУ 10 мин
2. развитие подвижности в суставах 20 мин
3. развитие гибкости 15 мин

В бассейне:

1. разминка 2 x 20 к/пл
 2. 3 x 800 в/с инт. 2 мин
 3. 2 x 25 основным со старта
- Всего – 2850 м

ТГ – 4 год обучения (классы S9, S10, S 13, глухие)

Задачи:

1. Развитие скоростных качеств
2. Развитие силовых качеств

В зале (45 мин):

1. разминка: ОРУ 10 мин

2. развитие силовых качеств (на тренажерах) 20 мин

3. развитие гибкости

В бассейне:

1. разминка 1000 м (50 батт + 50 н/сп)

2. 4 x 15 + 25 ! основным

3. 200 откупаться

4. 4 x 15 + 25 дополнительно

5. 200 откупаться

6. 4 x 15 + 25 ! основным (качество гребка)

7. 1000 м н/сп в ластах

Всего – 2655 м

ТГ – 5 год обучения (классы S9, S10, S13, глухие)

Задачи:

1. Развитие базовой выносливости

2. Развитие силовых качеств

В зале (45 мин):

1. разминка: ОРУ 10 мин

2. развитие силовых качеств 20 мин

3. развитие гибкости 15 мин

В бассейне:

1. разминка 1000 м (50 упражнение + 150) в/ст

2. 6 x 400 в/ст инт. 1 мин (3 и 6 своим основным стилем)

3. 400 Н брасс

4. 400 м брасс (скольжение, мощность)

Всего – 4200 м

Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме обучающегося должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения о

истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по плаванию, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Примерный годовой план теоретической подготовки

НП
Влияние физических упражнений на организм человека
Гигиена физических упражнений
Правила поведения в бассейне
Правила, организация и проведение соревнований по плаванию
Развитие спортивного плавания в России и за рубежом
Спортивный инвентарь и оборудование
Техника и терминология плавания
Техника спортивного плавания, стартов, поворотов, передачи эстафет
Правила гигиены во время занятий на воде.
Режим дня и питание спортсменов.
ТГ
Влияние физических упражнений на организм человека
Врачебный контроль и самоконтроль.
Гигиена физических упражнений
Морально-волевая и интеллектуальная подготовка
Основы методики тренировки
Правила поведения в бассейне
Правила, организация и проведение соревнований
Развитие спортивного плавания в России и за рубежом
Спортивный инвентарь и оборудование
Техника спортивного плавания, стартов, поворотов, передачи эстафет
Техника и терминология плавания
Режим дня и питание спортсменов.
Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях на воде.
Тактика спортивного плавания
СС
Врачебный контроль и самоконтроль.
Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний
Морально-волевая и интеллектуальная подготовка
Основы методики тренировки

Правила, организация и проведение соревнований
Развитие спортивного плавания в России и за рубежом
Техника и терминология плавания
Техника спортивного плавания, стартов, поворотов, передачи эстафет
Режим дня и питание спортсменов.
Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях на воде.
Тактика спортивного плавания

Психологическая подготовка

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Как правило, она выделяется в самостоятельный раздел подготовки лишь на этапе высшего спортивного мастерства. И здесь ведущую роль играет тренер-преподаватель. Лучшие тренеры-преподаватели обычно сами являются хорошими психологами, но и им также в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств обучающегося происходит с помощью изменения и коррекции отношения обучающегося к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя с обучающимися в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Восстановительные средства и мероприятия

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими

нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу обучающегося. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питанием пловца можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитами волнами различной длины, магнитотерапия; гипероксия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма обучающегося, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Примеры сочетания восстановительных процедур с тренировочными занятиями различной направленности приведены в книге «Плавание» под редакцией В.Н. Платонова (2000). Более подробно применение восстановительных средств в спортивной тренировке изложено в книгах П.И. Готовцева (1981), В.И. Дубровского (1993, 2002).

Инструкторская и судейская практика

Обучающиеся тренировочных групп и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки. Обучающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем интенсивность выполняемых

тренировочных нагрузок. Обучающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Организационно-методические особенности построения тренировочного процесса с обучающимися, имеющими различные заболевания

К основным особенностям работы с детьми инвалидами, лицами с ограниченными возможностями можно отнести следующие:

- тренер-преподаватель должен знать основы медицины и психологии, касающиеся заболеваний детей;
- необходим специальный инвентарь, оборудование и приспособления помещений, где проходят занятия;
- основной задачей занятий является оздоровительная задача;
- дети-инвалиды нуждаются в дополнительной страховке и помощи, строгом соблюдении правил техники безопасности на воде;
- долгосрочность показания спортивных результатов.

В группах начальной подготовки организационные мероприятия перед тренировочными занятиями (проход через контроль, переодевание, душ) занимают не менее 15 минут. Продолжительность одного занятия на суше составляет от 30 минут (первый год обучения) до 45 минут (третий год обучения).

При выборе педагогических средств и методов коррекции недостатков двигательной сферы детей-олигофренов следует учитывать ряд существенных нарушений нейродинамики, которые затрудняют образование новых сложных условно-рефлекторных связей, обеспечивающих произвольные движения. Последовательность упражнений на протяжении занятия зависит от задачи и подчиняется психофизиологическим закономерностям. Так, если обучающемуся предстоит овладеть новым двигательным навыком, то знакомить с ним целесообразно в начале основной части занятия, так как это связано со значительным нервным напряжением и требует сосредоточенного внимания. Упражнения на развитие основных физических качеств необходимо распределять на занятия в следующей последовательности: развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости. Упражнения с большой нагрузкой и вызывающие сильные эмоции рекомендуется давать в конце основной части занятия.

В процессе занятий с детьми с нарушением зрения особое место занимают такие методы обучения, как словесный метод. При описании и повествовании тренер-преподаватель не только сообщает обучающимся предлагаемый материал, но и создает живые образы, формирует пространственные представления о предметах и действиях. Тренер-преподаватель должен умело пользоваться своим голосом, всеми его возможностями. Отдаваемые команды должны быть спокойные, уверенные, твердые. На занятиях широко используются звуковые сигналы. Метод

наглядности реализуется посредством осязания: пальцевым, ладонным и кистевым способами. Метод показа, или "контактный" метод - применяют в том случае, если обучающийся не понял действия со слов тренера-преподавателя или составил о нем неправильное представление. Контактный метод включает в себя пассивный метод показа и активный. Первый метод означает, что тренер-преподаватель, взяв руки обучающегося, выполняет движения вместе с ним. При активном методе обучающийся осязает положение частей тела партнера или тренера-преподавателя при выполнении им какого-либо движения. Метод мышечно-двигательного чувства. Тренер-преподаватель направляет внимание обучающегося на ощущение, возникающее в мышцах, суставах, связках при выполнении двигательных действий. Метод звуковой демонстрации помогает тренеру-преподавателю акцентировать внимание обучающегося на сознательно подчеркнутом звуке, характер, скорость, ритм, темп, мягкость или резкость выполнения упражнения. Метод дистанционного управления предполагает команды тренера-преподавателя обучающегося с расстояния: "Поверни направо", "Иди вперед" и т.п. Метод стимулирования двигательной активности. Тренеру-преподавателю необходимо как можно чаще поощрять обучающихся, давать им почувствовать радость движений, помогать им избавляться от чувства страха пространства и т.п.

При реализации принципа физкультурно-оздоровительной направленности тренировочные занятия с детьми, имеющими нарушения зрения, следует придерживаться следующих рекомендаций:

- индивидуализация в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от первичного дефекта зрения и вторичных отклонений в развитии;
- системность воздействия с обеспечением определенного индивидуального подбора упражнений и последовательности их применения;
- регулярность;
- длительность применения и упорное повторение;
- нарастание физической нагрузки в течение учебного года;
- разнообразие и новизна (10-15% упражнений обновляются, а 85-90% - повторяются для закрепления ранее приобретенных умений и навыков);
- умеренность воздействия;
- цикличность, чередование выполнения упражнений с отдыхом необходимо для профилактики переутомления, поскольку у слепых детей утомление наступает быстрее, чем у зрячих;
- всестороннее воздействие;
- учёт возрастных особенностей (функциональных, физиологических, состояние мышечного аппарата глаза).

При организации тренировочного процесса с глухими и слабослышащими обучающимися необходимо учитывать, что у этих обучающихся основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом. Отсутствие слуха, недостаточное развитие

речи создают определенные трудности при обучении физическим упражнениям. Поэтому в работе с глухими обучающимися особая роль отводится показу, который необходимо сочетать с доступными для них объяснениями посредством жестовой, тактильной, устной и письменной речи.

Для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании тренировочных занятий с детьми, имеющими детский церебральный паралич, должны быть сформулированы более частные вспомогательные задачи:

- коррекция побочных действий опорно-двигательного аппарата (конечностей, отделов позвоночного столба и др.)
- преодоление слабости отдельных мышечных групп;
- улучшение подвижности в суставах, профилактика или разработка контрактур;
- нормализация тонуса мышц;
- улучшение мышечно-суставного чувства;
- формирование компенсаторной гипертрофии определенных мышечных групп;
- улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- развитие предметно-манипуляционной деятельности рук;
- развитие зрительно-моторной координации;
- формирование вестибулярных и антигравитационных реакций, статодинамической устойчивости и ориентировки в пространстве;
- формирование различных опорных реакций рук и ног;
- общая релаксация тела и отдельных конечностей.

Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне

Вся ответственность за безопасность обучающихся в бассейнах и залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами посещения бассейна и техникой безопасности.

Тренер-преподаватель обязан:

- производить построение и переключку обучающихся перед занятиями с последующей регистрацией в журнале;
- не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы;
- подавать докладную записку в администрацию о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

- тренер-преподаватель является в бассейн к началу прохождения обучающихся через контроль. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается;
- тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна;
- выход обучающихся из ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера-преподавателя;
- тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход обучающихся из ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье обучающихся:

- присутствие обучающихся в ванне бассейна без тренера-преподавателя не разрешается;
- учебные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части бассейна;
- ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному обучающемуся на одного тренера-преподавателя при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды;
- при наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие;
- тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми обучающимися, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести обучающегося из воды. Нельзя разрешать обучающимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Промежуточной аттестации подлежат обучающиеся всех групп школы, согласно положению и локальным актам СШОР. Формами аттестации являются прием контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке обучающихся и их участие в соревнованиях, выполнение разрядов по видам спорта.

Для приема контрольно-переводных нормативов создается комиссия. Состав комиссии и даты проведения аттестации утверждается приказом директора. Результаты приема контрольно-переводных нормативов и соревнований фиксируются в соответствующих протоколах.

Основным критерием для перевода в группах начальной подготовки является освоение техники плавания и проплывание дистанции без учета времени. Оценка техники выполнения упражнений и способов плавания осуществляется по пятибалльной системе:

5 баллов – обучающийся правильно выполняет все элементы техники (тело в воде обтекаемо и уравновешено, гребки руками и ногами эффективны, продвижение вперед отличное, дыхание ритмичное). В целом движения можно охарактеризовать как непринужденные и свободные.

4 балла – у обучающегося отмечаются небольшие ошибки, в выполнении отдельных элементов движений или их согласований при хорошем продвижении вперед, отсутствие напряженности и скованности.

3 балла – у обучающегося отмечаются существенные ошибки в выполнении отдельных элементов техники или согласования движений, продвижение вперед среднее. Заметна излишняя мышечная напряженность и скованность движений.

2 балла – обучающийся выполняет отдельные элементы техники с грубыми ошибками, ведущими к дисквалификации на соревнованиях. Движения не координированы и скованы. Плохое продвижение вперед.

1 балл – обучающийся не может выполнить упражнение или довести его до конца; либо не понимает какое упражнение он должен выполнить.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется один раз в год (обычно в мае месяце). По решению тренерского совета, могут проводиться контрольные тесты и срезы в течение учебного года с целью анализа динамики роста спортивных результатов.

Обучающиеся, успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы зачисляются на последующий год или этап обучения. Обучающиеся, не сдавшие контрольно-переводные нормативы по уважительной причине, могут перевестись на последующий год условно, с возможностью пересдать нормативы в течение следующего учебного года. Обучающиеся не сдавшие или отсутствующие на контрольно-переводных нормативах без уважительной причины переводятся на общеобразовательные программы или отчисляются по собственному желанию.

В зависимости от степени поражения для обучающегося, зачисленного в спортивную школу тренерским составом определяются индивидуальные контрольные нормативы, определяющие уровень развития качеств:

Силовая выносливость: жим гантелей; многоскок, отжимание, подтягивание, сгибание и разгибание туловища из положения лежа;

Скоростно-силовые возможности: прыжок в длину с места, жим штанги;

Координационные способности: техника плавания, челночный бег;

Выносливость: проплывание дистанции без учета времени, кросс;

Гибкость: наклон вперед, выкруты

Основной критерий оценки – выполнение разряда:

НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5	СС-1	СС-2
Выполнение разрядных нормативов на конец учебного года									
Освоение техники плавания	III юн	II юн	I юн	III	II	I-II	I	I-КМС	КМС
Проплывание дистанции без учета времени									
50м	200м	400м	600м	800м	1000м	1200м	1500м	2000м	2500м

Переход на последующий год обучения осуществляется при положительной динамике роста контрольных нормативов и выполнение разряда до достижения обучающегося 18 лет. Результаты контрольных нормативов фиксируются в протоколе, который хранится в учебной части.

Педагогический и врачебный контроль

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям обучающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный).

Этапный контроль необходим для всех обучающихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

Этапный контроль проводится как правило дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются:

- определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности обучающегося;
- оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;
- разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода обучающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Физическое развитие. К минимальному набору показателей физического развития пловцов следует отнести: длину тела, длину стопы, длину руки, обхват груди, массу тела, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), кистевую динамометрию. Для измерения обхвата груди следует использовать малорастяжимую сантиметровую ленту. Лента проходит под нижними углами лопаток, на уровне сосков у мужчин или по верхнему краю грудной железы у женщин. Измерение производят в спокойном состоянии, на вдохе и на выдохе. Для измерения ЖЕЛ применяют спирометр.

Техническая (плавательная) подготовленность.

- обтекаемость (длина скольжения);
- оценка плавучести (уровень воды при равновесии в воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе);
- интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства воды при проплывании дистанций, особенности телосложения, оценку тренером-преподавателем мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.;
- техника плавания всеми способами: с помощью одних ног; с помощью одних рук; в полной координации.

Текущий контроль

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления обучающегося после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния обучающегося целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна. Более точную информацию предоставляют ортостатическая и клиноростатическая пробы.

Оперативный контроль

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые биохимические сдвиги не только у различных обучающихся, но также и при изменении состояния у одного и того же индивидуума.

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд./мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным); значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожания конечностей; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

Врачебный контроль

Врачебный контроль за обучающимися, начиная с тренировочного этапа подготовки, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

ТОМ 2 – ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ

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:

Разделы подготовки	начальной подготовки			тренировочной					спортивного совершенствования		
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год	3-й год
1.Общая физическая подготовка	200	290	280	340	380	380	354	350	270	250	230
2.Специальная физическая подготовка	26	57	67	132	180	264	372	464	716	908	928
3.Теоретическая подготовка	6	6	6	10	10	10	12	12	14	14	14
4.Контрольные и переводные испытания	4	6	6	8	8	10	12	12	12	12	12
5.Участие в соревнованиях	6	9	9	12	16	18	20	20	22	24	24
6.Восстановительные мероприятия	30	42	42	46	46	50	52	56	62	72	72
7.Медицинское обследование	4	4	4	4	4	4	6	6	8	8	8
Общее количество часов	276	414	414	552	644	736	828	920	1104	1288	1288

Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Начальной подготовки	До 1 года	7	Выполнение нормативов ОФП, СФП
	Свыше 1 года	8-9	Выполнение нормативов ОФП, СФП
Тренировочный	До 2 лет	10-11	Выполнение нормативов ОФП, СФП, III разряд
	Свыше 2 лет	12-13	Выполнение нормативов ОФП, СФП, II - I разряд
Спортивного совершенствования	До 1 года	14	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, КМС
	Свыше 1 года	15	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, МС

Порядок зачисления в группы начальной подготовки оформляется приказом для желающих заниматься в СШОР и не имеющих медицинских противопоказаний.

На тренировочный этап, как правило, зачисляются обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, установленных тренировочными программами.

На этап спортивного совершенствования зачисляются обучающиеся, выполнившие требования спортивного разряда кандидат в мастера спорта или вошедшие в состав сборной команды Нижегородской области или России.

В случае необходимости объединения в одну учебную группу обучающихся разных по возрасту, функциональному классу или уровню спортивной подготовленности, разница в степени функциональных возможностей не должна превышать трех функциональных классов, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Перевод обучающихся (в т.ч. досрочно) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки проводится решением педагогического совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача (медицинской комиссии).

Группа, к которой относится обучающийся СШОР определяется в зависимости от степени его функциональных возможностей, требующихся для занятий видами лёгкой атлетики.

Рекомендуемый объем по наполняемости учебных групп и объему тренировочной нагрузки:

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Группа степени функциональных возможностей	Наполняемость групп (чел.)		нормативный объем недельной нагрузки, (час./в нед.)	Общегодовой объем (час.)
			Оптимальная	допустимая		
начальной подготовки	первый год	III	10	15	6	276
		II	8	12	6	276
		I	3	5	6	276
	второй и последующие годы	III	8	12	9	414
		II	6	9	9	414
		I	2	3	9	414
тренировочный	первый год	III	6	9	12	552
		II	5	8	12	552
		I	2	3	12	552
	второй год	III	5	8	14	644
		II	4	6	14	644
		I	2	3	14	644
	третий год	III	5	8	16	736
		II	4	6	16	736
		I	2	3	16	736
	четвертый год	III	4	6	18	828
		II	3	5	18	828
		I	1	2	18	828
	пятый год	III	4	6	20	920
		II	3	5	20	920
		I	1	2	20	920

спортивного совершенствования	первый год	III	3	5	24	1104
		II	2	3	24	1104
		I	1	2	24	1104
	второй год	III	3	5	28	1288
		II	2	3	28	1288
		I	1	2	28	1288
	третий год	III	3	5	28	1288
		II	2	3	28	1288
		I	1	2	28	1288

1. Недельный режим тренировочной нагрузки является максимальным.

2. Общегодовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами нагрузки (работы), начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен, но не более, чем на 25 %.

К группе III относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом легкой атлетики, ограничены незначительно, в связи с чем, они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в спортивных соревнованиях. Минимальный физический недостаток для допуска к спортивным соревнованиям лиц с ампутацией одной нижней конечности должен выражаться в том, чтобы ампутация проходила через голеностопный сустав. С ампутацией верхней конечности – через лучезапястный. При прочих поражениях опорно-двигательного аппарата укорочение конечности должно быть на 10см.

К этой группе относятся лица, имеющих одно из перечисленных ниже поражений: нарушение зрения (класс В3 или Т13), нарушение слуха, полная потеря слуха, умственная отсталость выше 60 IQ (как правило, обучающиеся INAS-FID), ахондроплазия (карлики) (классы Т40-Т41), детский церебральный паралич (классы CP7-8 или Т37-Т38), высокая ампутация двух нижних конечностей (классы 57,58, соревнуются в креслах-колясках); ампутация или порок развития: одной нижней конечности ниже коленного сустава (класс А4), односторонняя ампутация стопы по Пирогову, в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне с другой стороны (класс А3), одной верхней конечности ниже локтевого сустава (класс А8), одной верхней конечности ниже локтевого сустава и одной нижней конечности ниже коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон) (класс А9); прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности обучающегося в мере, сопоставимой с вышеперечисленными.

К группе II относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничиваются достаточно выраженными нарушениями.

К этой группе относятся лица, имеющих одно из перечисленных ниже поражений: нарушение зрения (класс В2 или Т12), умственная отсталость от 60 до 40 IQ, детский церебральный паралич (классы CP5-CP6 или Т35-Т36), спинномозговая травма (классы 55,56 передвигаются в креслах-колясках);

ампутация или порок развития: одной верхней конечности выше локтевого сустава (класс А6), одной верхней конечности выше локтевого сустава и одной нижней конечности выше коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон) (класс А9), двусторонняя ампутация предплечий (классы А5, А7); прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности обучающегося в мере, сопоставимой с вышеперечисленными.

К группе I относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий видами лёгкой атлетики, ограничены значительно, в связи с чем, они нуждаются в посторонней помощи во время занятий или участия в спортивных соревнованиях.

К этой группе рекомендуется относить лиц, имеющих одно из перечисленных ниже поражений: полная потеря зрения (класс В1 или Т11), детский церебральный паралич (классы CP1-CP4 или Т32-Т34, передвигающиеся в креслах-колясках), спинномозговая травма (классы 51-54, передвигающиеся в креслах колясках); ампутация или порок развития: (классы А1,А2,А5) двусторонняя ампутация бедер (передвигающиеся на протезах), односторонняя ампутация бедра с вычленением (передвигающиеся на протезах), односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы или голени с другой стороны, двусторонняя ампутация плеч, ампутация четырех конечностей; прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности обучающегося в мере, сопоставимой с вышеперечисленными.

Распределение обучающихся на группы

в соответствии с функционально-медицинскими классами,
установленными международными спортивными организациями инвалидов

Наименование международной спортивной организации инвалидов	Группа III	Группа II	Группа I
CP-ISRA (Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом)	CP7, CP8 (Т37,Т38,Ф37,Ф38)	CP5,CP6 (Т35,Т36,Ф35,Ф36)	CP1,CP2,CP3,CP4 (Т32-Т34,Ф32-Ф34)
IWAS (Международная спортивная ассоциация колясочников и ампутантов), объединившая две международные организации: ISMGF и ISOD	A3,A4,A8, A9(Т44,Т46,Ф40,Ф44,Ф46), F57-58	A6,A7 (Т42,Т43,Т45,Ф42,Ф43,Ф45), F55-56	A1,A2,A5, (Т51-Т54,Ф51-54)
IBSA (международная ассоциация спорта слепых)	B3 (Т13)	B2 (Т12)	B1 (Т11)
CISS (Международный спортивный комитет глухих)	Слабослышащие, полная потеря слуха		

INAS-FID (Международная спортивная ассоциация лиц с нарушением интеллекта)	+ (T20)		
SOI (Международная специальная олимпиада для умственно отсталых лиц)		+	

Распределение обучающихся на группы по степени функциональных возможностей для занятий определенным видом лёгкой атлетики возлагается на СШОР и осуществляется один раз в год (в начале учебного года). Для определения группы по степени функциональных возможностей обучающегося с поражением опорно-двигательного аппарата приказом директора СШОР создается комиссия, в которую входят: директор, старший тренер-преподаватель (или тренер-преподаватель), врач (невролог, травматолог, при необходимости - офтальмолог). Если у обучающегося уже имеется класс, утвержденный классификационной комиссией спортивной федерации инвалидов общероссийского уровня, или международной комиссией, то отнесение обучающегося к группе по степени функциональных возможностей осуществляется на основании определения его класса, данного этой комиссией.

СШОР организует работу с обучающимися в течение учебного года.

Тренировочные занятия в СШОР проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель Тренировочных занятий, непосредственно в условиях СШОР, и дополнительно 6 недель - в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в спортивных соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных мероприятиях, инструкторская и судейская практика.

Обязательность работы по индивидуальным планам устанавливается на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

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 годичном цикле; объемам тренировочных и соревновательных нагрузок, планированию спортивных результатов организации и проведению педагогического и медико-биологического контроля.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

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

Она строится на основе следующих методических положений:

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

На этапе начальной подготовки основное внимание тренера-преподавателя должно быть направлено на создание у каждого обучающегося 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. Соотношение ОФП и СФП находится в пределах 80-90/10-20% на первом году обучения и 80-85/15-20% на втором.

На этапе тренировочном спортивной специализации и углубленной тренировки в избранном виде спорта 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 обучающихся. Общая физическая подготовка на первых двух годах обучения в тренировочных группах занимает 70-75% и направлена на развитие основных физических качеств и формирование разнообразных двигательных умений и навыков. В 3-й - 5-й годы обучения в тренировочных группах содержание ОФП в большей мере приближается по своему воздействию к избранному виду спорта 35-45%, в то же время происходит увеличение доли специальной физической подготовки до 50-60%, которая направлена на развитие специальных физических качеств и совершенствование спортивной техники видов легкой атлетики.

На этапе спортивного совершенствования 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 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 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, контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинское обследование.

ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

Рациональная подготовка легкоатлетов строится с учетом следующих положений:

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

ПОДГОТОВКА В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

В процессе тренировок обучающиеся 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 обучающихся является тренировочный этап, на котором определяется спортивная специализация.

Годичный цикл подготовки юных легкоатлетов 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 атлеты 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 обучающихся от 10 до 14 лет. После каждого года обучения юные атлеты 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:

- повышения уровня разносторонней и специальной физической подготовленности обучающихся;
- 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,).

Специально-подготовительный этап включает задачи:

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

Основные задачи в первом соревновательном периоде:

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

Для решения этих задач обучающийся 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, 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.

Обучающийся 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 (4 недели). 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.

Методические положения и возрастные особенности в легкой атлетике

Легкая атлетика требует от обучающегося 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 легкой атлетики;
- овладение основами знаний по тренировке;
- начало ведения спортивного дневника и умение анализировать записанные в нем данные.

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 обучающегося приобретает знание возрастных особенностей становления спортивного мастерства. Это позволит ответить на вопросы: каковы оптимальные сроки начала специализации, когда целесообразно планировать выход обучающегося на тот или иной разрядный уровень, каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения нормативов мастера спорта и мастера спорта международного класса и т.д.

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 обучающихся 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-четырёх 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 ростовых 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 атлеты, прошедшие 4-6-летнюю подготовку в СШОР, 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 атлетов. По мере развития организма юных атлет 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 атлетов 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 атлетов 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 атлетов.

6. Одновременное развитие физических качеств обучающихся на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Программный материал для групп начальной подготовки и тренировочных групп представляется 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 атлетов 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 лёгкоатлета как целостную систему, вычлениют следующие структурные компоненты - относительно обособленные звенья тренировочного процесса:

- тренировочные задания;
- тренировочные занятия и их части;-
- микроциклы;
- мезоциклы;
- макроциклы (периоды тренировки годовые и полугодовые);

- стадии;
- этапы многолетней тренировки (продолжительностью от 2 до 6 лет).

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 легкоатлета 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 легкоатлета. Важное место в тренировке отводится упражнениям в процессе выполнения этого задания.

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

- единообразие методики многоборной подготовки;
- дифференцированное и целенаправленное воздействие на юный организм для лучшего воспитания основных физических качеств;
- применение заданий методом вариативных упражнений, снижая монотонность;
- увеличение диапазона целенаправленных вариаций основного двигательного действия;
- создание условий к оптимальному соотношению повторяемости и вариативности;
- 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 легкоатлетов, 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-преподавателями для решения конкретных задач, выполняемых в процессе спортивной подготовки легкоатлетов, 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-преподавателю и обучающемуся получать четкую количественную и качественную характеристику проделанной тренировочной работы за определенный период времени, повысить 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 тренировочного урока.

Тренировочные задания условно делятся на четыре группы:

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

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАДАНИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

При планировании группового 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.

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 обучающиеся тренируются 5-14 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 повторность 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 бегуночку 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-преподаватель 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 лёгкоатлета. Фактически недельный цикл может сохраняться в течение года, но в связи с периодом и этапом тренировки, изменением подготовленности лёгкоатлета 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 лёгкоатлета, 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.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В подготовке обучающегося исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка обучающегося 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 обучающегося необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить обучающегося с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Обучающийся 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 обучающегося, 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 обучающимся. А это требует понимания процессов, происходящих в организме под влиянием тренировки, изучения основ анатомии, физиологии, психологии, гигиены, биомеханики.

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

Для теоретической подготовки обучающихся используются специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение обучающимися специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с другими обучающимися, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

Нет сомнения, что программа специального образования обучающегося гораздо обширнее, чем указано здесь. К проблеме специальной теоретической подготовки должно быть привлечено особое внимание спортивных организаций и тренеров-преподавателей. В теоретической подготовке обучающегося наибольшая роль принадлежит тренеру-преподавателю. На первых тренировочных занятиях, во время объяснения упражнений, в паузах между ними тренер-преподаватель «настраивает» обучающегося на изучение избранного вида спорта, его техники, тактики.

Тренер-преподаватель организует специальные занятия по теоретической подготовке, делает доклады, проводит беседы, встречи с известными мастерами спорта и специалистами. Тренер-преподаватель постоянно следит за новинками спортивной литературы, знакомит с ними обучающихся. Но самое главное - желание самих обучающихся приобрести глубокие знания. В связи с этим очень важно пробудить у обучающихся интерес ко всем вопросам специальной теоретической подготовки.

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-преподаватель избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого обучающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Специфика воспитательной работы в спортивных школах в том, что тренер-преподаватель имеет для нее лишь время, отведенное на тренировочные занятия. В условиях тренировочного мероприятия 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 обучающегося.

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

Главные воспитательные факторы:

- 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 обучающихся;
- творческое участие обучающегося 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 обучающегося.

Эффективными формами воспитательной работы может быть торжественное празднование дня открытия школы и выпуска обучающихся, окончивших ее. Большую помощь в идейном воспитании обучающихся окажут встречи с известными спортсменами. Во время проведения тренировочных мероприятий 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 обучающегося, 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 обучающихся, теснее и многообразнее становятся их контакты. Подготовка к вечерам стимулирует обучающихся 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 обучающихся школы для оказания помощи в подготовке и воспитании более юных лёгкоатлетов; внедрение форм поощрения за успехи подопечных как в спортивной, так и в общественной жизни;

- введение единого ритуала торжественного приема новых обучающихся 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 обучающихся;

- активное привлечение новых обучающихся 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 обучающимся короткую развлекательную программу или прослушивание музыкальных записей.

Определенное место в воспитательной работе с юными лёткоатлетами должно отводиться и соревнованиям. Наблюдая за выступлениями, проведением и высказываниями лёткоатлету, тренер-преподаватель 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 обучающегося.

Поэтому тренеру-преподавателю 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-преподавателю следует постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юного лёткоатлета предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Разрабатывая план воспитательной работы, тренер-преподаватель должен предусмотреть особенности бытового поведения обучающихся, 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.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки лёткоатлета - технической, тактической, физической, теоретической и психологической. Формирование психических качеств обучающегося может быть наиболее эффективным в подростковом и

юношеском возрасте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В инвалидном спорте важнейшей стороной психологической подготовки является работа по преодолению психологических комплексов, а также формированию психологического настроения на неадекватные реакции на спортивную деятельность инвалидов со стороны здоровых людей, что, к сожалению, случается.

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

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

ОБЩАЯ ПСИХИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

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

Тренеры-преподаватели должны воспитывать обучающегося 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-преподавателем и коллективом, чувство ответственности за выполнение плана - подготовки и результаты выступления в состязаниях.

Тренер-преподаватель формирует у обучающихся 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 уп-

ражнении, 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 обучающихся.

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 обучающимся 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 обучающихся в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.

5. Личный пример тренера-преподавателя и ведущих обучающихся.

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 обучающихся, 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 ОБУЧАЮЩИХСЯ

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 обучающегося, 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 обучающихся 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 ОБУЧАЮЩИХСЯ

В процессе управления нервно-психическим восстановлением обучающегося 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 ОБУЧАЮЩИХСЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЭТАПОВ И ПЕРИОДОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

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

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

На этапе *тренировочном* 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 обучающихся, 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 обучающихся. 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 лёгкоатлетов, 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 обучающихся.

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 обучающихся, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

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

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

Под *психолого-педагогическими средствами* подразумеваются:

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

Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера-преподавателя и активности самого обучающегося.

К медико-биологическим средствам относятся:

- специализированное питание, фармакологические средства;
- распорядок дня;

-спортивный массаж (ручной и вибрационный);

-гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные» ванны, суховоздушная и парная баня);

-отдельные виды бальнеопроцедур -хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны;

- электросветотерапия -диадинамические токи, токи Бернера, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение;

-баротерапия;

-кислородотерапия.

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

Следует умело 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 обучающегося на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для обучающегося в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион юных легкоатлет должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам обучающегося 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 обучающегося, особенно в подготовительном периоде, которые являются основой выработки новых качеств, как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, повышающих функциональный потолок обучающегося 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 легкоатлетами использовать фармакологические средства надо в исключительных случаях, только по назначению врача, преимущественно в старшем возрасте.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного легкоатлета, 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 легкоатлета. 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 обучающихся.

Врачебный контроль за обучающимися осуществляется силами врачей СШОР и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего тренировочного плана подготовки юных легкоатлетов.

Главная особенность врачебного обследования обучающихся - 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 обучающихся 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 возрастно-половой группы данного географического района. Биологический возраст в большей степени определяет уровень физического развития, чем паспортный. С темпами полового созревания тесно связаны показатели физической подготовленности и работоспособности.

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 обучающихся 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 спортивного совершенствования. 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 обучающийся приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера-преподавателя. Его цель - выявить *как* переносит обучающийся 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 обучающиеся, 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 обучающимися, 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 обучающихся заносятся в личные карточки. 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 обучающегося позволит своевременно вносить коррекцию в процесс тренировки многоборцев, что будет способствовать повышению качества тренировочного процесса.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения обучающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у обучающихся 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-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Обучающиеся групп спортивного совершенствования 1-3 годов обучения и высшего спортивного мастерства являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими обучающимися. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группе начальной подготовки или в тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений обучающиеся 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 обучающимися групп спортивного совершенствования позволяют тренеру выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогический или физкультурный вуз.

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

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важным звеном управления подготовкой обучающихся 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 легкоатлетов. 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.

В спортивной практике в рекомендациях специалистов прослеживается линия на сокращение обследований по сравнению с количеством этапов подготовки в сдвоенном годичном цикле. Такое положение вполне объяснимо, поскольку тренер-преподаватель 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 обучающегося 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 обучающегося на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота обследований может быть различной и зависит от особенностей построения годичного 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 обучающийся 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.

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

Система педагогического контроля в подготовке обучающихся 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 обучающихся высших разрядов, должны служить ориентиром для определения нормативных требований к юным лёгкоатлетам.

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 обучающихся состоит в том, что контрольные нормативы, определяющие уровень развития отдельных физических качеств обучающихся, должны находиться в оптимальном соотношении, характерном для данного этапа многолетней тренировки.

Примерные контрольно-переводные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки

Группы	Возраст от 7 лет	
	Контрольные упражнения для мальчиков	Контрольные упражнения для девочек
I	1. Сгибание-разгибание туловища из положения лёжа на спине - 4 раза 2. Бег 30 м - 13.0 с 3. Бег 500 м без учёта времени 4. Жим лежа – 1 кг	1. Сгибание-разгибание туловища из положения лёжа на спине - 4 раза 2. Бег 30 м – 15.0 с 3. Бег 500 м без учёта времени 4. Жим лежа – 1 кг
II	1. Сгибание-разгибание туловища из положения лёжа на спине - 6 раз 2. Прыжок в длину с места – 40 см 3. Бег 30 м – 10,0 с 4. Бег 500 м без учёта времени 5. Жим лежа – 7,5 кг 6. Отжимание от гимн. скамьи – 5 раз	1. Сгибание-разгибание туловища из положения лёжа на спине - 6 раз 2. Прыжок в длину с места – 30 см 3. Бег 30 м – 11,0 с 4. Бег 500 м без учёта времени 5. Жим лежа – 5 кг 6. Отжимание от гимн. скамьи – 3 раза
III	1. Сгибание-разгибание туловища из положения лёжа на спине - 8 раз 2. Прыжок в длину с места – 50 см 3. Бег 30 м – 8.5 с 4. Бег 500 м без учёта времени 5. Жим лежа – 10 кг 6. Отжимание от гимн. скамьи – 8 раз	1. Сгибание-разгибание туловища из положения лёжа на спине - 8 раз 2. Прыжок в длину с места – 40 см 3. Бег 30 м – 9.0 с 4. Бег 500 м без учёта времени 5. Жим лежа – 7,5 кг 6. Отжимание от гимн. скамьи – 5 раз

Примечание. Если обучающийся по состоянию своих физических возможностей не может выполнить какое-либо упражнение, то оно заменяется другим по усмотрению тренера-преподавателя.

**Примерные контрольно-переводные нормативы
для зачисления на тренировочный этап**

Группы	Возраст от 10 лет	
	Контрольные упражнения для мальчиков	Контрольные упражнения для девочек
I	1. Сгибание-разгибание туловища из положения лёжа на спине - 10 раз 2. Бег 30 м – 9,5 с 3. Бег 800 м – 4.45,0 4. Жим лежа – 2,5 кг 5. Отжимание от гимн. скамьи – 4 раза	1. Сгибание-разгибание туловища из положения лёжа на спине - 8 раз 2. Бег 30 м – 10,5 с 3. Бег 800 м - 5.00,0 4. Жим лежа – 2 кг 5. Отжимание от гимн. скамьи – 3 раза
II	1. Сгибание-разгибание туловища из положения лёжа на спине - 20 раз 2. Прыжок в длину с места – 80 см 3. Бег 30 м - 8.5 с 4. Бег 800 м – 4.20,0 5. Жим лежа – 10 кг 6. Отжимание от гимн. скамьи – 12 раз	1. Сгибание-разгибание туловища из положения лёжа на спине - 15 раз 2. Прыжок в длину с места – 70 см 3. Бег 30 м – 9,5 с 4. Бег 800 м - 4.40,0 5. Жим лежа – 7,5 кг 6. Отжимание от гимн. скамьи – 8 раз
III	1. Сгибание-разгибание туловища из положения лёжа на спине - 25 раз 2. Прыжок в длину с места – 110 см 3. Бег 30 м – 7,0 с 4. Бег 800 м – 4.10,0 5. Жим лежа – 15 кг 6. Отжимание от гимн. скамьи – 16 раз	1. Сгибание-разгибание туловища из положения лёжа на спине - 20 раз 2. Прыжок в длину с места – 100 см 3. Бег 30 м – 7.5 с 4. Бег 800 м – 4.20,0 5. Жим лежа – 10 кг 6. Отжимание от гимн. скамьи – 10 раз

**Примерные контрольно-переводные нормативы по годам обучения
на тренировочном этапе**

Группы	На 2-ой год обучения	
	Контрольные упражнения для мальчиков	Контрольные упражнения для девочек
I	1. Сгибание-разгибание туловища из положения лёжа на спине - 12 раз 2. Бег 30 м – 9,0 с	1. Сгибание-разгибание туловища из положения лёжа на спине - 10 раз 2. Бег 30 м – 10,0 с

	3. Бег 800 м – 4.35,0 4. Жим лежа – 4 кг 5. Отжимание от гимн. скамьи – 6 раз	3. Бег 800 м – 4.50,0 4. Жим лежа – 3 кг 5. Отжимание от гимн. скамьи – 5 раз
II	1. Сгибание-разгибание туловища из положения лёжа на спине - 25 раз 2. Прыжок в длину с места – 85 см 3. Бег 30 м – 8,2 с 4. Бег 800 м – 4.10,0 5. Жим лежа – 12,5 кг 6. Отжимание от гимн. скамьи – 15 раз	1. Сгибание-разгибание туловища из положения лёжа на спине - 20 раз 2. Прыжок в длину с места – 75 см 3. Бег 30 м – 9,2 с 4. Бег 800 м – 4.30,0 5. Жим лежа – 10 кг 6. Отжимание от гимн. скамьи – 10 раз
III	1. Сгибание-разгибание туловища из положения лёжа на спине - 30 раз 2. Прыжок в длину с места – 115 см 3. Бег 30 м – 6,6 с 4. Бег 800 м – 4.00,0 5. Жим лежа – 18 кг 6. Отжимание от гимн. скамьи – 18 раз	1. Сгибание-разгибание туловища из положения лёжа на спине - 25 раз 2. Прыжок в длину с места – 105 см 3. Бег 30 м – 7,2 с 4. Бег 800 м – 4.15,0 5. Жим лежа – 12,5 кг 6. Отжимание от гимн. скамьи – 12 раз

Группы	На 3-ий год обучения	
	Контрольные упражнения для мальчиков	Контрольные упражнения для девочек
I	1. Сгибание-разгибание туловища из положения лёжа на спине - 15 раз 2. Бег 30 м – 8,0 с 3. Бег 800 м – 4.25,0 4. Жим лежа – 5 кг 5. Отжимание от гимн. скамьи – 8 раз	1. Сгибание-разгибание туловища из положения лёжа на спине - 12 раз 2. Бег 30 м – 9,0 с 3. Бег 800 м – 4.40,0 4. Жим лежа – 4 кг 5. Отжимание от гимн. скамьи – 6 раз
II	1. Сгибание-разгибание туловища из положения лёжа на спине (за 30 с) - 22 раза 2. Прыжок в длину с места – 90 см 3. Бег 30 м – 8,0 с 4. Бег 800 м – 4.00,0 5. Жим лежа – 15 кг 6. Отжимание от гимн. скамьи – 18 раз	1. Сгибание-разгибание туловища из положения лёжа на спине (за 30 с) - 18 раз 2. Прыжок в длину с места – 80 см 3. Бег 30 м – 9,0 с 4. Бег 800 м – 4.20,0 5. Жим лежа – 12,5 кг 6. Отжимание от гимн. скамьи – 13 раз
III	1. Сгибание-разгибание туловища из положения лёжа на спине (за 30 с) - 24 раза	1. Сгибание-разгибание туловища из положения лёжа на спине (за 30 с) - 20 раз

	2.Прыжок в длину с места – 120 см 3. Бег 30 м – 6,3 с 4.Бег 800 м – 3.50,0 5. Жим лежа – 20 кг 6.Отжимание от гимн.скамьи–20 раз	2. Прыжок в длину с места – 110 см 3.Бег 30 м – 7,0 с 4. Бег 800 м – 4.05,0 5. Жим лежа – 15 кг 6.Отжимание от гимн.скамьи–15 раз
--	--	---

Группы	На 4-ый год обучения	
	Контрольные упражнения для мальчиков	Контрольные упражнения для девочек
I	1.Сгибание-разгибание туловища из положения лёжа на спине - 18 раз 2. Бег 30 м – 7,5 с 3. Бег 800 м – 4.00,0 4. Жим лежа – 8 кг 5. Отжимание от гимн.скамьи–10 раз	1.Сгибание-разгибание туловища из положения лёжа на спине - 15 раз 2.Бег 30 м – 8,5 с 3. Бег 800 м -4.20,0 4. Жим лежа – 6 кг 5.Отжимание от гимн.скамьи – 8 раз
II	1. Сгибание-разгибание туловища из положения лёжа на спине (за 30 с) - 24 раза 2. Прыжок в длину с места – 100 см 3. Бег 60 м – 12,0 с 4. Бег 800 м – 3.50,0 5. Жим лежа – 17,5 кг 6.Отжимание от гимн.скамьи–20 раз	1.Сгибание-разгибание туловища из положения лёжа на спине (за 30 с) - 20 раз 2. Прыжок в длину с места – 90 см 3.Бег 60 м – 12,4 с 4. Бег 800 м - 4.10,0 5. Жим лежа – 15 кг 6.Отжимание от гимн.скамьи – 15 раз
III	1.Сгибание-разгибание туловища из положения лёжа на спине (за 30 с) - 26 раз 2.Прыжок в длину с места – 130 см 3. Бег 60 м – 10,8 с 4.Бег 800 м – 3.40,0 5. Жим лежа – 25 кг 6.Отжимание от гимн.скамьи–24 раз	1.Сгибание-разгибание туловища из положения лёжа на спине (за 30 с) - 22 раза 2. Прыжок в длину с места – 120 см 3.Бег 60 м – 11,4 с 4. Бег 800 м – 3.50,0 5. Жим лежа – 20 кг 6.Отжимание от гимн.скамьи–18 раз

Группы	На 5-ый год обучения	
	Контрольные упражнения для мальчиков	Контрольные упражнения для девочек
I	1.Сгибание-разгибание туловища из положения лёжа на спине - 20 раз 2.Бег 30 м – 7,0 с	1.Сгибание-разгибание туловища из положения лёжа на спине - 18 раз 2.Бег 60 м – 8,0 с

	<p>3.Бег 800 м – 3.45,0 4. Жим лежа – 10 кг 5.Отжимание от гимн.скамьи–14 раз</p>	<p>3. Бег 800 м -4.05,0 4. Жим лежа – 7,5 кг 5.Отжимание от гимн.скамьи–10 раз</p>
II	<p>1. Сгибание-разгибание туловища из положения лёжа на спине (за 30 с) - 26 раз 2. Прыжок в длину с места – 120 см 3. Бег 60 м – 11,4 с 4. Бег 800 м – 3.35,0 5. Жим лежа – 20 кг 6.Отжимание от гимн.скамьи–24 раз</p>	<p>1.Сгибание-разгибание туловища из положения лёжа на спине (за 30 с) - 20 раз 2. Прыжок в длину с места – 105 см 3.Бег 60 м – 12,0 с 4. Бег 800 м - 3.55,0 5. Жим лежа – 17,5 кг 6.Отжимание от гимн.скамьи – 18 раз</p>
III	<p>1.Сгибание-разгибание туловища из положения лёжа на спине (за 30 с) - 28 раз 2.Прыжок в длину с места – 150 см 3. Бег 60 м – 10,2 с 4.Бег 800 м – 3.20,0 5. Жим лежа – 30 кг 6.Отжимание от гимн.скамьи–28 раз</p>	<p>1.Сгибание-разгибание туловища из положения лёжа на спине (за 30 с) - 24 раз 2. Прыжок в длину с места – 130 см 3.Бег 60 м – 11,0 с 4. Бег 800 м – 3.35,0 5. Жим лежа – 22,5 кг 6.Отжимание от гимн.скамьи–20 раз</p>

Список литературы.

1. Булгакова, Н.Ж. Обучение плаванию детей младшего школьного возраста. /Н.Ж. Булгакова. - М.: ФиС, 1959. - 24 с.
2. Булгакова, Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 432 с.
3. Выготский, Л.С. Основы дефектологии /Л.С. Выготский // Собр. соч. - М.: Педагогика, 1983. - Т. 5. - 367 с.
4. Гайгроски, Г.В. Подводное «плавание» - как метод лечения двигательных расстройств у детей при перенатальном поражении центральной нервной системы / Г.В. Гайгроски // Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Плавание. Исследования, тренировка, гидрореабилитация / Под общ. ред. А.В. Петряева и И.В. Клешнева - СПб: Издательство ООИ «Плавание», 2001 -140 с.
5. Гидрореабилитация. Д.Ф. Мосунов /Адаптивная физическая культура, №3, 4, 2000.36-38с.
6. Плавание: лечение и спорт. Н.Н.Кардамонова. Ростов н/Д: Феникс, 2001.-320с.
7. Плавание для детей с ограниченными возможностями здоровья: Учебно-методическое пособие / Авторы: С.Б.Нарзулаев, В.И.Павлухина. Томск,2010.-
8. Подвижные игры для детей с ограниченными возможностями: Учебное пособие / Авторы: С .Б .Нарзулаев, В.И.Павлухина, Г.Н.Попов. Томск, 2006.- 81с.
9. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида: Д.Ф. Монусов, В.Т. Сизыкин.- Учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2002.-152с.
10. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре - под. Ред. С.П.Евсеева. М, 2004г. 296с.
- 11.Частные методики адаптивной физической культуры. - Под. Ред. Л.В. Шапковой. М. 2004г.-464с.
12. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 года Министерство спорта Российской Федерации.
- 13.Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта спорт с ПОДА, Спорт глухих.