

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 26**

Принято
на заседании тренерского совета
Протокол № 11
от «05» июля 2018 г.



**ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ**

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по конькобежному спорту, утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 года N 28, зарегистрированную в Министерстве юстиции Российской Федерации 09 февраля 2018 года, регистрационный № 49993

Срок реализации - 10 лет

Уфа, 2018 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	4
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	13
3.1. Организационно-методические указания	13
3.2. План спортивной подготовки	19
3.3. План-схема годичного цикла спортивной подготовки	22
3.4. Контрольно-переводные нормативы по этапам спортивной подготовки	25
4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ	29
4.1. Теоретическая подготовка	29
4.2. Физическая подготовка	31
4.3. Техническая подготовка	34
4.4. Тактика и тактическая подготовка	36
4.5. Психологическая подготовка	38
4.6. Контрольно-переводные испытания, тестирования	40
4.7. Участие в соревнованиях	41
4.8. Инструкторская и судейская практика	42
4.9. Медицинское обеспечение спортивной подготовки	43
4.10. Восстановительные мероприятия	46
4.11. Организация и участие в тренировочных мероприятиях	49
4.12. Материально-техническая база и обеспечение.....	50
4.13. Требования к кадрам, осуществляющих спортивную подготовку ..	51
МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА	52
ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ	53

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа для МБУ СШОР № 26 городского округа город Уфа Республики Башкортостан составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий: Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт/шорт-трек (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. N 28) (далее - ФССП) разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее – Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50, ст. 7354; 2012, N 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпункта 4.2.27

Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525; 2013, N 30, ст. 4112).

Настоящая программа устанавливает совокупность требований к спортивной подготовке по конькобежному спорту, разработанных и утвержденных в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по конькобежному спорту и предназначенных для обеспечения:

- 1) единства основных требований к спортивной подготовке в МБУ СШОР № 26 городского округа город Уфа Республики Башкортостан;
- 2) планомерности осуществления спортивной подготовки в МБУ СШОР № 26 городского округа город Уфа Республики Башкортостан;
- 3) подготовки спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд по конькобежному спорту, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации.

Программа спортивной подготовки по конькобежному спорту устанавливает следующие обязательные требования:

1. Поло-возрастные критерии начала занятий в соответствии с биологическими закономерностями развития детского организма, а также – с тенденциями развития вида (и его дисциплин) в мировом олимпийском спорте

Компоненты структуры (периодизации) и содержания спортивной подготовки (основные виды, средства и их соотношение) на каждом этапе с учетом особенностей подготовки по конькобежному спорту и календаря соревнований.

2. Критерии и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов на этапах подготовки, включая требования ЕВСК.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса конькобежцев на этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки,
- тренировочный этап (этап спортивной специализации),

- этап совершенствования спортивного мастерства,
- этап высшего спортивного мастерства.

Цель данной программы: формирование разносторонней личности спортсмена.

Цель достигается посредством следующих задач:

- привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- воспитание ответственности, гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к Родине, семье, окружающей природе;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка спортсменов высокой квалификации – резерва в сборные команды России;
- организация активного отдыха.

Основные критерии выполнения программных требований.

1. На этапе начальной подготовки

- систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- определение специализации.

2. На тренировочном этапе (этап спортивной специализации):

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие занимающихся;
 - повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов
- в соответствии с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
 - освоение теоретического раздела программы.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивно-технических показателей;
- достижение высоких стабильных спортивных результатов при выступлении во всероссийских и международных соревнованиях;
- подготовка спортсменов в составы сборных команд Российской Федерации, г. Москвы .

4. Этап высшего спортивного мастерства:

- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- достижение высоких стабильных спортивных результатов при выступлении во всероссийских и международных соревнованиях;
- достижение спортивных результатов МС и МСМК;
- подготовка спортсменов в составы сборных команд России.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему тренировочной работы, по технико-тактической и физической подготовке (табл. 1-4).

На **этап начальной подготовки (ЭНП)** зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Тренировочный этап (ТЭ) – этап спортивной специализации. Коллектив молодых спортсменов формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых юношей и девушек, прошедших необходимую подготовку в течение 1 года и более и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Спортсмены, выполнившие первый спортивный разряд или разряд кандидата в мастера спорта переводятся на этап совершенствования спортивного мастерства (ЭСС).

Таблица № 1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта
конькобежный спорт

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов(в годах)	Возраст для зачисление (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10-12

Этап совершенства спортивного мастерства	Без ограничений	13	4-7
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	1-4

Таблица № 2

**Нормативы
максимального объема тренировочной нагрузки**

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенства спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До года	Свыше года		
Общая физическая подготовка (%)	47-61	39-51	38-44	32-42	22-28	11-15
Специальная физическая подготовка (%)	18-24	27-35	26-33	32-42	39-51	46-60
Техническая подготовка (%)	17-21	17-21	19-23	17-21	17-23	18-24
Теоритическая, тактическая, психологическая подготовка(%)	-	-	5-7	5-7	11-13	10-14
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторской и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	3-6	6-7	7-9

Таблица № 3

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		

Количество часов в неделю	6	9	14	20	28	32
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 -5	7 -8	9 -12	9 - 14	9 -14
Общее количество часов в год	312	468	728	1040	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156 - 208	156 - 260	364 - 416	468 - 624	468 - 728	468 - 728

Таблица № 4

Планируемый показатель соревновательной деятельности
по виду спорта конькобежный спорт

Виды спортивной, соревнований, поединков	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований, поединков					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенства спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2	2	6	9	10	9
Отборочные	-	2	4	5	6	6
Основные	-	-	2	3	5	12

Таблица № 5

Влияние физических качеств на результативность по виду спорта

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные качества	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условия обозначение:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 - незначительное влияние

Таблица № 6

Перечень тренировочных сборов

№	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочных сборов
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной подготовки)	Этап совершенства спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные сборы						
1.1	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	По подготовке к чемпионатам, первенства России	-	14	18	21	
1.3	По подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18	
1.4	По подготовке к Официальным спортивным соревнования субъектам РФ	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1	По общей или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2	Восстановительные	-	До 14 дней			Определяется организацией, осуществляющей

					спортивную подготовку
2. 3	Для комплексного медицинской обследование	-	До 5 дней но не более 2 раза в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследование
2. 4	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раза в год	-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2. 5	Просмотровые (для зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры)	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

Таблица 7

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег 30м (не более 6,6с)	Бег 30м (не более 6,9с)
	Бег 60м (не более 11,8)	Бег 60м (не более 11,8)
	Челночный бег 3x10м (не более 9,3)	Челночный бег 3x10м (не более 9,5)
Скоростно – силовые	Прыжок в длину с места (не менее 135см)	Прыжок в длину с места (не менее 125см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 480 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 470 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 15 см)
Выносливость	Бег 2000м (без учета времени)	Бег 2000м (без учета времени)

Таблица № 8

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег 30м (не более 5,5с)	Бег 30м (не более 5,7с)
	Бег 60м (не более 9,6с)	Бег 60м (не более 9,9с)
Скоростно – силовые	Прыжок в длину с места (не менее 180см)	Прыжок в длину с места (не менее 175см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 530 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 515 см)
Выносливость	Бег 1500м (не более 6 мин)	Бег 1000м (не более 4м 30с)
	Бег 3000 м (не более 13 мин)	-
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица № 9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
Для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег 30м (не более 4,7с)	Бег 30м (не более 5,0с)
	Бег 60м (не более 8,7с)	Бег 60м (не более 9,0с)
Скоростно – силовые	Прыжок в длину с места (не менее 230см)	Прыжок в длину с места (не менее 215см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 650 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 615 см)
Выносливость	Бег 1500м (не более 5м 3,0с)	Бег 1000м (не более 4м)

	Бег 3000 м (не более 11 м 4,0с)	-
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица № 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег 100м (не более 4,7с)	Бег 100м (не более 15,0с)
Скоростно – силовые	Десятерной прыжок в длину с места (не менее 26 м)	Десятерной прыжок в длину с места (не менее 23 м)
Выносливость	Бег 1500м (не более 5м)	Бег 1500м (не более 5м 45с)
	Бег 3000 м (не более 10 м 15с)	Бег 3000 м (не более 11 м 44с)
	Бег на роликовых коньках 2000м (не более чем 5 мин 4с)	Бег на роликовых коньках 2000м (не более чем 5 мин 30с)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица № 11

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Автомашина поливомоечная и/или льдоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	2
2	Гантели массивные (от 05 до 5 кг)	комплект	5
3	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	3
4	Гири спортивные (16 кг, 24кг, 32 кг)	комплект	2
5	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2

6	Колокол – гонг	штук	1
7	Кон гимнастический	штук	3
8	Кубики цветные для разметки беговой дорожки	комплект	300
9	Мат гимнастический	штук	11
10	Мешки с песком (5кг, 10кг, 15 кг, 20кг, 25, 30кг)	комплект	2
11	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5кг	комплект	3
12	Патроны для стартового пистолета	штук	500
13	Пистолет стартовый	штук	2
14	Повязки нарукавные красные и белые	пар	6
15	Помост тяжелоатлетический (2,8X2,8)	штук	1
16	Рулетка металлическая 50м	штук	2
17	Секундомер	штук	10
18	Станок для заточки коньков	штук	2
19	Стенд для информационных материалов	штук	4
20	Стенка гимнастическая	штук	6
21	Стойка для приседание со штангой	штук	1
22	Табло световое электронное	штук	1
23	Указатель количество пройденных кругов	штук	12
24	Устройство для укладки снегового валика	штук	2
25	Флажки для разметки финиш	штук	10
26	Флажки судейские (красные и белые)	штук	2
27	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
28	Электромегафон	штук	2

Таблица № 12

Обеспечение спортивной экипировки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Коньки беговые	Пар	18
2	Коньки роликовые	пар	18

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этап спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенства спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Комбинезон для вида	штук	На	-	-	1	2	1	2	1	2

	спорта «конькобежный спорт»		занимающего								
2	Коньки беговые	пар	На занимающего	-	-	1	2	1	2	1	2
3	Коньки роликовые	пар	На занимающего	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Наколенники (фиксатор коленного сустава)	пар	На занимающего	1	1	2	1	2	1	2	1
5	Чехол для коньков	пар	На занимающего	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Шлем защитный	штук	На занимающего	-	-	-	-	1	3	1	3

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Данная программа составлена для спортивной школы по конькобежному спорту и является основным документом, регламентирующим тренировочный процесс. Она рассчитана на 10 лет обучения, включая уровень высшего спортивного мастерства, и ставит конечной целью подготовку конькобежцев высокой квалификации, резерва сборных команд Российской Федерации.

Подготовка конькобежца высокой квалификации представляет собой единую взаимосвязанную систему, все составные части которой обусловлены достижением главной цели, заключающейся в воспитании гармонично развитого человека, способного достичь высоких спортивных результатов.

Достижение указанных целей зависит:

- от оптимального уровня исходных данных отобранных в группы спортивного совершенствования спортсменов;
 - уровня профессиональной подготовленности тренерского состава;
 - наличия современной материально-технической базы;
 - от качества организации педагогического процесса;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Основными задачами спортивной подготовки являются:

- привлечение максимального количества детей к занятиям спортом;
- обеспечение всестороннего физического, умственного и психического развития детей;
 - воспитание волевых, морально стойких граждан страны, защитников Родины;
- подготовка спортсменов высокой квалификации - резерва сборной команды России.

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, тактическая, психологическая), средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса становления спортивного мастерства за весь период обучения.

3.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовка спортсменов, специализирующихся в конькобежном спорте, проводится в несколько этапов, каждый из которых имеет собственные специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень подготовленности занимающихся, зачисляемых в ту или иную группу. Важное значение при зачислении в группу имеет уровень владения коньками, а также координационные способности.

При зачислении в группы дети проходят тестирование по показателям физического развития, физической подготовленности, координационным показателям. В течение всего периода обучения проводится сдача контрольных нормативов. В многолетней подготовке конькобежца необходимо соблюдать принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания, что является основополагающим при использовании физического воспитания в процессе многолетних занятий физическими упражнениями.

Этот принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания ребенка в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, применительно к меняющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма.

В процессе многолетней подготовки необходимо соблюдать основные принципы физического воспитания.

Принцип непрерывности *процесса физического воспитания*, состоящий:

- в последовательности тренировочной нагрузки «от легкого к трудному», «от простого к сложному», от широкого фундамента физической подготовки к узкой специализированной подготовке;

- в обеспечении постоянной преемственности опыта занятий (устраняя длительные перерывы между ними, которые значительно снижают эффективность предыдущих тренировок);

Принцип *системного чередования нагрузок и отдыха*. Оперирова различными вариантами чередования нагрузки и отдыха, а также величиной и направленностью нагрузок, можно добиться максимального результата.

Принцип *постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий* обуславливает систематическое повышение требований к проявлению двигательных и психических функций, повышение сложности заданий и увеличения нагрузок.

В принципе *адаптированного сбалансирования динамических нагрузок* выделяется три положения:

- суммарная нагрузка, используемая в тренировочном процессе не должна вызывать негативных последствий в здоровье, что требует постоянного контроля за срочным, отставленным и кумулятивным эффектами нагрузки;

- по мере адаптации к применяемой нагрузке необходимо ее увеличение;
- использование суммарных нагрузок в зависимости от состояния спортсмена и желания тренера может давать эффект снижения стабилизации или ее увеличение;

в данной ситуации используют две формы динамики суммарной нагрузки: ступенчатую и волнообразную, использование линейновосходящей формы возможно на коротких этапах (ударная педеля) или в самом начале занятия физическими упражнениями.

Принцип *циклического построения занятий* предусматривает наличие 3-х видов циклов:

- *микроциклы* (7-8 дней) характеризуются повторностью применения упражнений с их разнонаправленностью, чередованием нагрузки и отдыха;

- *мезоциклы* (месячные) включают в себя от двух до шести микроциклов, в которых меняется содержание, порядок чередования и соотношение средств и нагрузки;

- *макроциклы* (годовые, четырехгодичные), в которых развивается процесс физического воспитания на фоне длительного периода.

Основной задачей данного принципа является завершение циклов тренировки, прогрессирование кумулятивных эффектов, поступательного развития общей и специальной подготовленности занимающихся.

В многолетнем тренировочном процессе следует учитывать возрастные особенности развития организма, в частности такие закономерности, как не одновременное (гетерохронное) развитие физических качеств и функций организма.

Для возрастного периода подготовки конькобежцев от 9 до 17 лет выявлено, что различные органы и системы организма формируются и созревают неравномерно. Развитие различных систем в онтогенезе следует рассматривать в связи с общими закономерностями становления организма, выраженными в последовательной смене фаз, этапов и периодов развития в целом. Такие периоды получили название сенситивных (чувствительных к тренирующим воздействиям). Их учет при планировании тренировок чрезвычайно важен. Установлено, что различные неблагоприятные факторы внешней среды (неполноценное питание, кислородное голодание, чрезвычайные физические и психологические нагрузки и др.) приводят к разным результатам - в зависимости от того, на какой период развития организма приходится их воздействие.

В таблице 14 представлены сенситивные периоды развития двигательных способностей в многолетнем периоде подготовки спортсмена — от этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства, продолжительность которого составляет 12-14 лет. За этот период спортсмен проходит качественно различные периоды индивидуального формирования.

Исследование онтогенеза в этом аспекте привело к выявлению динамики в возрастных зонах и особенностей морфофункциональных изменений организма в пределах различных периодов. Определено, в частности, что различные органы и системы организма формируются, созревают, развиваются на протяжении рассматриваемого периода неравномерно.

Тренировочный этап охватывает возраст 12-17 лет. Этот возраст характеризуется максимальными темпами роста длины тела, одновременно с резким увеличением общей массы мышц возрастает и их сила, особенно в 13-14 лет. К 14-15 годам мышцы по своим свойствам мало отличаются от мышц взрослых людей. В основном завершается развитие иннервации мышц, что делает возможным длительное выполнение тонко дифференцированных движений. В этот период заканчивается возрастное развитие координации движений, повышается способность к выполнению как интенсивных кратковременных нагрузок, так и продолжительной работы. Аэробные возможности увеличиваются в большей степени, чем анаэробные.

Возраст 18-20 лет приходится на этап совершенствования спортивного мастерства. В этом возрасте практически завершается не только рост, но и окостенение длинных костей, костей ступней и кисти, заканчивается срастание тазовых костей. Данный возраст характеризуется значительным нарастанием мышечной ткани и приростом мышечной силы.

	Равновесие		+	+	+	+		+	+						
	Расслабление				Всего тела			Группы мышц							
	Гибкость	Естественный прирост			Девочки 11-13			Мальчики и							
Сила	Скоростно-силовые качества					+	+	За счет быстрот			За счет силы				
	Абсолютная сила		Гармоничное развитие			Наибольший прирост лет 11-13, мал. 14-17			С отягощением						
	Относительная сила						+	+	+						
Выносливость	Общая и специальная выносливость						+	+	+	+	+	+			
	Аэробные														
	Анаэробные возможности				+	+	+	+	+	+					
	Анаэробная лактатная (гликолиз)							+	+	+	+	+	+	+	+

Многолетняя спортивная подготовка требует целевой направленности по отношению к достижению высшего спортивного мастерства. В связи с вышесказанным в течение всего периода проводится оценка здоровья, физического развития и функционального состояния.

Достижение уровня высшего спортивного мастерства требует освоения значительных объемов и интенсивности нагрузки как тренировочной, так и соревновательной. Это требует сохранения баланса между затратой и восполнением энергоресурсов, что возможно при рационализации структуры учебно-тренировочного процесса, индивидуальном подходе к каждому спортсмену и должном медико-биологическом контроле за состоянием здоровья занимающихся.

Подготовка спортсмена высокого класса – комплексная задача тренировки, всестороннего развития. Дифференциация задач подготовки, снижение объема средств подготовки на начальном этапе занятий в значительной мере снижает возможности достижения высшего спортивного мастерства.

Развитие человека происходит весьма неравномерно: в одни периоды интенсивно развиваются одни качества и психические состояния, в другой – совсем иные. Поэтому важно сохранить, поддержать, вовремя использовать эти состояния, с целью наиболее полного развития тех или иных качеств в чувствительные периоды. Для этого необходимо знать возрастные особенности развития юных спортсменов и модели спортсменов высшей квалификации.

Следует при оценке состояния развития шорт-трековиков опираться на следующие критерии: возраст, пол, антропометрические показатели, признаки биологического созревания, уровень координации движений, быстроты, уровень развития функциональных систем и уровень адаптации к физическим нагрузкам. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном этапе развития.

Успешное совершенствование соревновательной деятельности необходимо вести с опережением формирования спортивно-технического мастерства, что подразумевает овладение умениями и навыками в режиме соревновательной деятельности.

Подготовка строится с учетом неравномерности развития двигательных качеств в процессе развития человека. В одном возрастном периоде активно развиваются силовые возможности, в другом – быстрота и т.д. Эти сенситивные периоды наиболее благоприятны для акцентированного развития и совершенствования двигательных качеств и тренер должен в своей работе активно их развивать, планируя нагрузки специальной направленности. Кроме того следует учитывать, что у мальчиков и девочек, а тем более у юношей и девушек имеются значительные различия в сроках и темпах становления физического развития. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебный процесс.

Физическая подготовка спортсменов включает в себя силовую, скоростную, скоростно-силовую подготовку, упражнения на развитие быстроты, гибкости, координации движений. Высокий уровень развития аэробных возможностей позволяет в дальнейшем успешно осуществлять развитие анаэробных механизмов обеспечения мышечной работы. Все вышеперечисленные стороны подготовки спортсменов взаимосвязаны, поэтому стратегия и тактика подготовки шорт-трековиков различных возрастов состоит в учете всех этих составляющих. Главное – умело спланировать и организовать тренировочный процесс и управлять им, не забывая об индивидуальных особенностях спортсмена.

3.2. ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе занимающиеся проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых решается ряд задач в соответствии с возрастом и уровнем физического развития.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенное обучение технике бега на коньках по прямой и повороту, и ее совершенствование на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности бега на коньках с использованием изменения ресурсов поворотов, количества шагов в повороте и на прямой, скорости пробегания и длины отрезков;
- переход от общеподготовительных средств к более специализированным для конькобежца;
- увеличение количества соревнований и пробегаемых дистанций;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности тренировочных нагрузок;
- сохранение здоровья занимающихся;
- использование восстановительных средств поддержания физической работоспособности.

Представленные ориентировочные объемы тренировочной нагрузки

в условиях спортивной школы показывают, что с увеличением общего годового объема часов изменяется по годам соотношение времени на различные виды подготовки (см. табл. 14)

Таблица 14

**План спортивной подготовки на 52 недели тренировочных занятий
в спортивной школе (в часах)**

№	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования и спортивного мастерства			ВСМ
		1-й год	2-й год	3-й год	до 2-х лет	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год	3-й год		
1	Общая физическая подготовка	240	310	310	385	400	440	485	584	620	650	800	
2	Специальная физическая подготовка	16	34	34	110	160	190	210	270	509	320	344	
3	Технико-тактическая подготовка	44	100	100	170	180	210	240	270	300	340	374	
4	Теоретическая подготовка	6	12	12	21	26	26	26	28	28	28	28	
5	Контрольно-переводные нормативы	3	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	
6	Контрольные соревнования	3	8	8	10	12	16	25	40	46	49	49	
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	20	20	20	20	27	28	28	
8	Восстановительные мероприятия	-	-	-	28	30	30	30	30	35	35	35	
9	Медицинское обследование; кол-во	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	
10	Бег на коньках, км	300	370	370	450	515	1100	1200	1290	1350	1450	1650	
	Общее количество часов	312	468	468	728	832	936	1040	1248	1352	1456	1664	

Задачи этапа начальной подготовки

1. Проведение начального отбора занимающихся.
2. Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям.

3. Всестороннее гармоничное развитие личности, физических способностей, укрепление здоровья.

4. Воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости и др.

5. Обучение технико-тактическим действиям в условиях тренировочной работы соревнований.

6. Обучение навыкам соревновательной деятельности в соответствии с правилами проведения соревнований.

Задачи тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

1. Повышение общей физической подготовленности (силы, гибкости, спортивно-силовых показателей).

2. Освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок.

3. Разносторонняя физическая подготовка.

4. Повышение уровня функциональных возможностей.

5. Включение средств специальной физической подготовки.

6. Расширение арсенала тактических вариантов ведения борьбы в забеге.

7. Совершенствование выполнения технических элементов.

8. Повышение уровня специальной физической работоспособности.

9. Развитие специальных физических качеств.

10. Улучшение спортивных результатов.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства

1. Специализированная подготовка с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

2. Дальнейшее повышение объема специальных тренировочных нагрузок.

3. Увеличение количества соревнований различного уровня.

4. Обратит особое внимание на проведение восстановительных мероприятий.

5. Осуществление постоянного медико-биологического контроля за состоянием здоровья спортсменов.

6. Освоение повышенных тренировочных нагрузок.

7. Достижение спортивных результатов КМС и МСМК.

Из года в год повышается объем тренировочных нагрузок на техническую, тактическую, специальную физическую подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на ОФП.

Ориентировочное соотношение средств физической и технико-тактической подготовки в процентах по годам и этапам обучения представлены в таблице 3.

Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла присутствуют все виды подготовки, но, их соотношение и, главное, формы значительно отличаются. Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно

возрастает. Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и подводящие контрольные и основные соревнования. Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовок. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает.

Очень важно помнить, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить во время каникул. Поэтому весь годичный макроцикл подготовки должен быть спланирован так, чтобы юные спортсмены могли успешно выступить в соревнованиях именно в это время.

Для создания стройной системы планирования разработаны комплексы упражнений для каждого вида подготовки.

Средства физического воспитания на этапе начальной подготовки

- Гимнастические упражнения: упражнения в висах и упорах, с набивными мячами, гантелями, опорные прыжки, кувырки «вперед и назад», стойки на лопатках и голове, «длинные» кувырки, «мост» и др.;

- Легкоатлетические упражнения: бег с высокого и низкого старта, бег с ускорением, бег с максимальной скоростью, бег в равномерном темпе до 15-20 мин, кросс, прыжки в длину и высоту с разбега, мпогоскоки, метание в цель и на дальность и др.;

- Лыжная подготовка: передвижение классическими ходами, подъемы на лыжах в гору, спуски с гор на лыжах, торможение на спусках, повороты на лыжах в движении, прохождение дистанций;

- Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, бадминтон, настольный теннис, игровые упражнения для развития координационных, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости;

- Плавание: специальные упражнения для изучения кроля на груди и спине, брасса, повторное проплывание отрезков 25-50 м, 100-150 м;

- Велосипед: катание по 30-40 км со скоростью 25-27 км/ч, катание на велотреке 100, 200, 500 м;

- Ознакомление, освоение разновидностей пригибной ходьбы, технической имитации, прыжковой имитации, катание па роликовых коньках.

Средства физического воспитания на тренировочном этапе

Гимнастические и акробатические упражнения: общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами (набивные мячи, гантели, гири), в парах, упражнения па перекладине, брусьях, опорные прыжки, длинные кувырки через препятствия высотой 90 см (юноши), стойка на руках, перевороты боком, седы, мост, кувырки вперед и назад, ритмическая гимнастика, полоса препятствий;

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения, бег с высокого и низкого старта, бег с максимальной скоростью, кроссовый бег, бег в переменном темпе, метание гранаты, толкание ядра малого веса из различных положений, челночный бег, многоскоки;

- Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, бадминтон, футбол, игровые упражнения для развития скоростных качеств, скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств;

- Плавание: повторное проплывание отрезков 25-100 м, плавание в умеренном и переменном темпе до 600 м;

- Упражнения со штангой: развитие максимальной силы, силовой выносливости мышечного корсета, выносливости, ук;

- Тренажерные устройства: развитие силовых способностей в специфических условиях;

- Специфические упражнения: прыжковая и техническая имитация, пригибная ходьба с разновидностями;

- Велосипедная подготовка на шоссе (скорость 27-30 км/ч) и велотреке, выполнение ускорений, работа на подъемах (шоссе), велоезда на треке с равномерной и переменной скоростью - 100, 200, 500, 1000 м;

- Бег на коньках на различной скорости с различными радиусами поворотов.

Средства физического воспитания на этапе совершенствования спортивного мастерства

- Гимнастические упражнения;
- Общеразвивающие упражнения;
- Тренажерные устройства для проработки мышц, несущих основную нагрузку в беге на коньках;
- Легкоатлетический бег во всем многообразии варьирования длины пробегаемой дистанции, время пробеганья отрезка, количества повторений, времени отдыха;
- Упражнения с отягощениями;
- Велоезда на шоссе и треке;
- Пригибная ходьба с разновидностями, прыжковая имитация, катание на роликовых коньках;
- Бег на коньках.

3.3. ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Одним из важнейших вопросов построения учебного процесса является распределение программного материала в многолетнем цикле подготовки по годам, мезо- и макроциклам - основным структурным блокам планирования.

Данная программа включает в себя содержание и последовательность изучения программного материала, виды контроля за общей и специальной физической, технической, тактической подготовкой по этапам многолетней и годичной подготовки, а также объемы основных параметров подготовки.

В программе приведены примерные план-графики тренировочного процесса (табл. 16-24)

Для более детального планирования годового цикла используется календарная линейка с делением на месяцы и недели. Ее назначение в планировании количественных и качественных показателей организации и содержании учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля тренировки и восстановления.

План-схема должна иметь конкретно выраженную и четко просматриваемую концепцию построения тренировочного процесса на каждом этапе подготовки. При этом следует учитывать, что на этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер. Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием, в основном, средств ОФП, освоению технических элементов и формированию практических навыков.

На тренировочном этапе (1-2-й год обучения) годичный цикл включает в себя подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание сосредоточено на разносторонней физической подготовке, повышении уровня функциональных возможностей, включении средств специальной физической подготовки, расширении арсенала тактико-технических приемов, совершенствовании навыков и умений.

На 3- 5 годах обучения в подготовительном периоде решаются задачи средствами ОФП по дальнейшему повышению уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, закрепление технических навыков.

В соревновательном периоде ставятся задачи по выполнению запланированных результатов.

Основной принцип тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена. Годичный цикл планируется исходя из сроков проведения основных соревнований сезона. На данном этапе, наряду с увеличением общего количества часов, отведенных на тренировку, следует увеличивать время на повышение объема специальных нагрузок и на восстановительные мероприятия.

Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности следует применять физиотерапевтические, медикаментозные и др. средства восстановления.

Направленность недельных микроциклов на этапе начальной подготовки

1. Общеподготовительный этап

- 1-й день - технико-тактическая подготовка
- 2-й день
- 3-й день - физическая подготовка
- 4-й день
- 5-й день - технико-тактическая подготовка
- 6-й день
- 7-й день

2. Специально-подготовительный этап

- 1-й день - технико-тактическая подготовка
- 2-й день
- 3-й день - физическая подготовка
- 4-й день
- 5-й день - технико-тактическая подготовка
- 6-й день - соревновательная практика
- 7-й день

3. Соревновательный период

- 1-й день - технико-тактическая подготовка
- 2-й день
- 3-й день - физическая подготовка
- 4-й день
- 5-й день - технико-тактическая подготовка
- 6-й день - соревновательная практика
- 7-й день

Примерная направленность недельных микроциклов 1-го года обучения на тренировочном этапе

1. Общеподготовительный этап

- 1-й день - технико-тактическая подготовка
- 2-й день - физическая подготовка
- 3-й день - физическая подготовка
- 4-й день - технико-тактическая подготовка
- 5-й день - технико-тактическая подготовка
- 6-й день - физическая подготовка
- 7-й день

2. Специально-подготовительный этап

- 1-й день - физическая подготовка
- 2-й день - физическая подготовка
- 3-й день - технико-тактическая подготовка
- 4-й день
- 5-й день - физическая подготовка
- 6-й день - соревновательная практика
- 7-й день

3. Соревновательный период

- 1-й день - тактико-техническая подготовка
- 2-й день - физическая подготовка
- 3-й день - тактико-техническая подготовка
- 4-й день
- 5-й день - тактико-техническая подготовка

6-й день - соревновательная практика

7-й день - соревновательная практика

3.4. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ЭТАПАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Контрольно-переводные нормативы по этапам спортивной подготовки представлены в табл. 25-32.

Таблица 25

Требования подготовленности конькобежцев на этапе начальной подготовки 1-го года обучения

Упражнения	Отлично	Хорошо	Удовлет.
<i>Общая физическая подготовленность</i>			
Бег 30 м, с	5,1/5,1	5,2/5,2	5,3/5,3
Бег 5 мин, м	900/800	850/750	800/700
Бег на месте с 10 с в максим. темпе, количество раз	33/35	31/32	29/30
Прыжок в длину с места, см	180/170	170/160	160/155
Бросок набивного мяча, м	12,8/10,8	12,4/10,5	12,6/10,2
Челночный бег, с	27,4/27,8	27,6/28,0	27,8/28,2
Подтягивание, сгиб.р.в упор, кол-во раз	10/14	8/13	6/12
<i>Специальная физическая подготовленность</i>			
Бег по прямой	экспертная оценка		
Бег по повороту	экспертная оценка		
1 круг, с	12,5/13,0	12,7/13,2	12,9/13,4
3 круга, с	38,5/40,0	39,0/40,5	39,5/41,0
Тройной прыжок, м	50,5/4,95	4,95/4,85	4,85/4,75

Требования подготовленности конькобежцев на этапе начальной подготовки 2-го года обучения

Упражнения	Отлично	Хорошо	Удовлет.
<i>Общая физическая подготовленность</i>			
Бег 30 м, с	4,9/5,2	5/5,1	5,1/5,2
Бег 5 мин, м	1000/900	950/850	900/800
Бег на месте 10 с в максим. темпе, кол-во раз	35/37	33/35	31/32
Прыжок в длину с места, см	185/175	180/170	175/165
Бросок набивного мяча, м	14,6/11,6	14,2/11,3	13,8/11
Челночный бег, с	26,5/26,8	26,8/27,1	27,1/27,3
Подтягивание, сгиб.р.в упор, кол-во раз	11/15	9/14	7/13
<i>Специальная физическая подготовленность</i>			
Бег по прямой	экспертная оценка		

Бег по повороту	экспертная оценка		
	1 круг, с	11,5/12	11,7/12,2
3 круга, с	36/38	36,5/38,5	37/39
Тройной прыжок, м	5,4/5,05	5,3/4,95	5,2/4,9

Таблица 27

**Требования подготовленности конькобежцев
на этапе начальной подготовки 3-го года обучения**

13	Отлично	Хорошо	Удовлет.
<i>Общая физическая подготовленность</i>			
Бег 30 м, с	4,7/4,9	4,8/5,0	4,9/5,1
Бег 5 мин, м	1140/950	1100/900	1050/850
Бег на месте 10 с в максим. темпе, кол-во раз	39/41	36/37	33/35
Прыжок в длину с места, см	200/190	190/180	185/175
Бросок набивного мяча, м	18,5/13,6	18,2/13,2	17,8/12,8
Челночный бег, с	25,8/26,2	26,1/26,4	26,3/26,8
Подтягивание, сгиб.р.в упор, кол-во раз	12/16	11/15	8/4
<i>Специальная физическая подготовленность</i>			
Бег по прямой	экспертная оценка		
Бег по повороту	экспертная оценка		
1 круг, с	11,2/11,8	11,4/12,0	11,6/12,2
3 круга, с	31,0/33,0	31,5/33,5	32,0/34,0
Тройной прыжок, м	5,8/5,6	5,7/5,5	5,6/5,4

Таблица 28

**Требования подготовленности конькобежцев
на тренировочном этапе 1-го года обучения**

Упражнения	Отлично	Хорошо	Удовлет.
<i>Общая физическая подготовленность</i>			
Прыжок с места, см	200/205	205/195	195/185
Бег 30 м с/с, с	4,6/4,7	4,7/4,8	4,8/4,9
Бег 5 мин, м	1300/1180	1250/1140	1200/1050
Бег на месте 10 с в максим. темпе, кол-во раз	52/48	48/46	44/43
Челночный бег, с	25,6/26,2	25,8/26,4	26*26,6
	55/45	52/42	50/40
Прыжок вверх, см	45/35	42/33	40/31
Бросок мяча 2 кг, м	20/16,3	19,5/13,2	19/12,8
Подтягивание кол-во раз	13/18	12/17	11/16
<i>Специальная физическая подготовленность</i>			
1 круг, с	10,8/11,2	11/11,4	11,2/11,6

3 круга, с	35,5/37,2	37,5/39,2	39,5/41,2
Тройной прыжок, см	610/595	600/580	590/570
прыжок 10-й с места	19,5/18	18,5/17	17,5/15
Прыжок в сторону с правой ноги, см	123/116	120/113	117/103
Прыжок в сторону с левой ноги, см	120/111	117/108	114/103

Таблица 29

**Требования подготовленности конькобежцев
на тренировочном этапе 2-го года обучения**

Упражнения	Отлично	Хорошо	Удовлет.
<i>Общая физическая подготовленность</i>			
Прыжок с места, см	230/215	215/205	205/195
Бег 30 м с/с, с	4,5/4,7	4,6/4,8	4,7/4,9
Бег 5 мин, м	4,5/4,7	4,6/4,8	4,7/4,9
Бег на месте 10 с в максим. темпе, кол-во раз	39	36	33
Челночный бег, с	24,8/26	24,8/26,2	25/26,4
Прыжок вверх, см	58/48	55/45	52/42
Бросок мяча 2 кг, м	48/38	45/35	42/33
Подтягивание кол-во раз	22/15	21,5/14,6	21/14,2
	14/20	13/19	12/18
<i>Специальная физическая подготовленность</i>			
1 круг, с	10,5/10,9	10,7/11,3	10,9/11,6
3 круга, с	35,5/36,9	35,5/38	37,5/39
Тройной прыжок, см	650/620	635/600	625/590
Прыжок 10-й с места	21,5/19	20,5/18	19,5/16
Прыжок в сторону с правой ноги, см	165/120	162/118	161/115
Прыжок в сторону с левой ноги, см	152/116	149/114	145/112

Таблица 30

**Требования подготовленности конькобежцев
на тренировочном этапе 3-го года обучения**

Упражнения	Отлично	Хорошо	Удовлет.
<i>Общая физическая подготовленность</i>			
Прыжок с места, см	250/225	240/215	230/205
Бег 30 м с/с, с	4,4/4,7	4,5/4,8	4,6/4,9
Бег 5 мин, м	1430/1280	1380/1240	1350/1200
Челночный бег, с	24,0/26,0	24,2/26,2	24,4/26,2
	60/50	67/57	65/55

Прыжок с места вверх б/р, см	50/40	47/37	45/35
Бросок мяча 2 кг, м	24/16	23,5/15,6	23,0/15,2
Подтягивание кол-во раз	15/22	14/21	13/20
<i>Специальная физическая подготовленность</i>			
Бег 500 м, с	46,5/49,5	47,5/50,5	48,0/51,0
Бег 1000 м, с	1:37/1:44	1:39/1:46	1:41/1:48
Тройной прыжок, см	700/640	670/610	645/590
	24/15	26/17	28/19
Многоскоки 100 м, с	28/17	39/19	32/21
	47/22	49/23	51/24
Многоскоки 40/40 м, с	50/24	53/25	54/26
Прыжок в сторону с левой ноги, см	175/188	172/165	171/162
Прыжок в сторону с правой ноги, см	178/170	175/165	173/160
10-й прыжок, м	23,5/21,0	22,5/20,0	21,5/18,0

Таблица 31

**Требования подготовленности конькобежцев
на тренировочном этапе 4-го года обучения**

Упражнения	Отлично	Хорошо	Удовлет.
<i>Общая физическая подготовленность</i>			
Прыжок с места, см	280/240	270/230	260/220
Бег 30 м с/с, с	4,3/4,6	4,4/4,7	4,5/4,8
Бег 5 мин, м	1480/1330	1430/1280	1400/1240
Челночный бег, с	23,0/25,6	23,2/25,8	23,4/26,0
	62/59	59/49	56/46
Прыжок с места вверх б/р, см	52/42	49/39	46/36
Бросок мяча 2 кг, м	26/16,5	25/16,0	24,0/15,5
Подтягивание кол-во раз	16/25	15/24	14/20
<i>Специальная физическая подготовленность</i>			
Бег 500 м, с	45,0/48,5	46,0/50,5	47,0/51,5
Бег 1000 м, с	1:34/1:42	1:36/1:44	1:38/1:46
Тройной прыжок, см	750/670	710/640	670/610
Многоскоки 50 м, с	25/15	27/17	29/19
	44/22	46/24	48/26
Многоскоки 100 м, с	48/23	50/25	52/27
Прыжок в сторону с левой ноги, см	188/166	186/164	184/163
Прыжок в сторону с правой ноги, см	189/169	187/167	185/165
10-й прыжок, м	25,0/22,5	24,0/21,5	23,0/20,5

**Требования подготовленности конькобежцев
на тренировочном этапе 5-го года обучения**

Упражнения	Отлично	Хорошо	Удовлет.
<i>Общая физическая подготовленность</i>			
Прыжок с места, см	290/250	280/240	270/230
Бег 30 м с/с, с	4,1/4,5	4,3/4,6	4,4/4,7
Бег 5 мин, м	1520/1360	1480/1310	1450/1280
Челночный бег, с	23,5/25,5	22,7/25,7	23,0/25,8
	65/55	62/52	59/49
Прыжок с места вверх б/р, см	55/45	53/43	49/39
Бросок мяча 2 кг, м	28/18,5	27,0/18,0	26,0/17,5
Подтягивание кол-во раз	17/26	16/25	15/24
<i>Специальная физическая подготовленность</i>			
Бег 500 м, с	44,0/47,5	45,0/48,0	46,0/49,5
Бег 1000 м, с	1:32,0/1:39	1:34,0/1:41	1:35,0/1:42
Тройной прыжок, см	800/700	750/660	700/630
	18/10	20/12	22/14
Многоскоки 50 м, с	22/12	24/14	26/16
	40/21	42/22	44/23
Многоскоки 100 м, с	47/21	48/22	49/23
Прыжок в сторону с левой ноги, см	202/178	201/176	200/176
Прыжок в сторону с правой ноги, см	202/178	201/176	200/174
10-й прыжок, м	26,0/23,5	24,0/22,0	22,0/20,5

4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

4.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основы совершенствования спортивного мастерства

Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий конькобежцев. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей конькобежцев на этапах подготовительного и соревновательного периодов.

Основы методики тренировки

Характеристика тренировочных нагрузок, применяемых при подготовке конькобежцев по величине, интенсивности и направленности физиологического воздействия. Методические особенности развития и поддержания уровня общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годичного цикла подготовки квалифицированных конькобежцев. Особенности управления тренировочным процессом. Закономерности построения тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов подготовки конькобежцев различной квалификации.

Анализ соревновательной деятельности

Особенности соревновательной деятельности конькобежца. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов группы в соревнованиях на протяжении сезона. Основные аспекты соревновательной подготовки.

Основы комплексного контроля в системе подготовки конькобежцев

Задачи и организация контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью. Контроль за показателями физического состояния спортсменов в стандартных условиях. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния квалифицированных конькобежцев. Анализ индивидуальной динамики результатов врачебно-педагогического обследования спортсменов группы в годичном цикле подготовки.

Восстановительные средства и мероприятия

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.

Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины и адаптогены.

Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочного сбора.

Проблемы допинга в спорте

Профилактика применения допинга среди спортсменов: - характеристика допинговых средств и методов; - международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; - международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций.

Антидопинговая политика и ее реализация: - Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика; - антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля; - руководство для спортсменов.

4.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка (ОФП), способствующая всестороннему развитию физических качеств и приобретению разнообразных двигательных навыков, служит фундаментом для совершенствования спортивного мастерства.

Физическая подготовка направлена на разностороннее воспитание физических способностей, которые так или иначе обуславливают успех в спортивной деятельности, являясь фундаментом специальной физической подготовки. Эта сторона подготовки имеет большое значение на начальных этапах спортивного совершенствования. Она должна повышать общий уровень функциональных возможностей организма путем воспитания работоспособности.

Высокие достижения в многоборье зависят от нескольких обобщенных факторов, определяющих спортивную работоспособность. К числу важнейших относятся: высокий уровень аэробных и анаэробных энергетических возможностей, скоростно-силовой подготовленности и технического мастерства, а также фактор специфических способностей конькобежцев, обуславливающий эффективность работоспособности в непривычном положении – посадка конькобежца.

Упражнения для развития быстроты

Общеразвивающие упражнения, выполняемые с максимальной быстротой, повторный бег с хода и со старта на дистанциях от 10 до 50 м, эстафетный бег и с гандикапом, спортивные игры (баскетбол, футбол на уменьшенном поле и т.п.), бег в гору и с горы, бег за лидером, старты из различных положений (спиной вперед, правым и левым боком).

Увеличение мышечной массы

Задачи: повышение способности в проявлении силы, повышение силовой выносливости, улучшение подвижности суставов и эластичности мышц.

Упражнения с отягощениями (штанга, гири, гантели, эспандер, амортизаторы, жим стоя и лежа, рывок, толчок, приседания, наклоны, повороты, выпрыгивания, упражнения с набивными мячами, метания).

Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера : отжимание из упора лежа, подтягивание на высокой перекладине, приседания на одной и двух ногах, лазанье по канату, шесту, лестнице, упражнения в парах.

Прыжковые упражнения: с ноги на ногу, на одной ноге и на двух, прыжки в сторону, назад, выпрыгивания с одной и двух ног, прыжки в длину с места и с разбега (одинарный, тройной, пятерной, десятерной) в высоту.

Развитие способности проявлять силу в различных движениях

Задачи: развитие способности к проявлению максимальных усилий, развитие способности к концентрации внимания и усилия, повышение быстроты движений.

Упражнения со штангой с интенсивностью 80-100%, то же с интенсивностью 75-80% упражнения изометрического характера, прыжковые упражнения с предметной нацеленностью (дотянуться до подвешенного предмета, вспрыгнуть на максимальную высоту, перепрыгнуть через препятствие, преодолеть дистанцию за минимальное время или за наименьшее количество шагов и т.д. с максимальной интенсивностью. Метание снарядов (набивной мяч, граната, ядро, камень и т.д.) весом 1-7 кг в цель, метание снарядов на дальность, велоезда на треке.

Развитие общей выносливости

Задачи: воспитание воли к преодолению утомления, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие способности к расслаблению.

Равномерный бег при ЧСС 130-140 уд/мин до 2 ч, езда на велосипеде с различной скоростью, катание на лыжах, длительные походы, фартлек, кроссовый бег, комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых круговым методом. Эпизодически используется плавание и гребля, марш-броски, спортивные и подвижные игры.

Развитие гибкости

Задачи: повышение эластичности мышц, связочного аппарата, улучшение координации движений.

Общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой во всех направлениях и суставах (наклоны, повороты, вращения, размахивания и т.д.) на снарядах, с предметами и без них. Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ног и рук максимально в передне-заднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост.

Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной в четверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, выкруты, круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Динамические упражнения – увеличение и уменьшение амплитуды движения в ритмическом чередовании, комбинированные упражнения.

Координация движений и развитие ловкости

Задачи: развитие способности к проявлению взрывной силы, воспитание смелости и решительности, развитие гибкости, укрепление мускулатуры, воспитание ловкости на основе координационной сложности и точности движений.

Разнонаправленные движения рук и ног. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, в стороны с места, разбега, с прыжка через препятствие. Перевороты вперед и назад, в стороны. Стойки на голове, руках, лопатках.

Опорные прыжки через коня, козла, с различным расстоянием отнесения гимнастического мостика. Прыжки с подкидного мостика, прыжки на батуте. Упражнения на снарядах (размахивания, перевороты, подъемы и т.д.).

Входы в поворот с правой и левой ноги, прокат по дуге на внутреннем ребре левого конька, спирали, катание по повороту малых радиусов т.д.

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроится: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг.

Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения для преодоления собственного веса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «Геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места. Многоскоки с ноги на ногу, и на двух ногах, многократные прыжки с ноги на ногу и на двух ногах. Бег и прыжки в гору и с горы, по лестнице, чехарда, бег и прыжки на воде, песке, снегу с предельной интенсивностью и отягощениями, прыжки на коньках по прямой и повороту, бег со старта, эстафета на 1/2 круга с командой 2-4 человека.

Воспитание специальной выносливости. Бег с временем преодоления дистанции от 20 до 180 с.

4.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Терминология: линия отталкивания, угол отталкивания, елочка следов, посадка, длина шага, темп шагов. Кинематическая структура техники - скорости и ускорения перемещения конькобежца отдельных сегментов тела в пространстве и времени. Динамическая структура закономерности приложения сил при взаимодействии звеньев тела друг с другом и внешними силами. Внутренние и внешние силы, действующие на конькобежца. Фазовый состав бега по прямой, свободное скольжение, однопарное отталкивание, двухпарное отталкивание в беге по повороту, скольжение с отталкиванием на внешнем ребре левого конька, перенос правой ноги через левую, скольжение с отталкиванием на правой ноге.

Центробежная и центростремительная силы, силы инерции.

Стадии и этапы технического совершенствования.

1. Создание представления о двигательном действии и формирование установки на обучение.

2. Формирование первоначального действия.

3. Формирование совершенного двигательного действия.

4. Полное образование навыка.

5. Достижение варибельного навыка и его реализации.

Общее понятие о технике, ее определение и содержание.

Основа техники – совокупность тех звеньев и черт динамической, кинематической и ритмической структуры движения, безусловно необходимые для решения двигательной задачи.

Определяющее звено техники – решающая часть данного способа выполнения движения.

Детали техники – второстепенные особенности движения, не нарушающие основного механизма. Правильное использование индивидуальных особенностей характеризует индивидуальную технику.

Состав двигательного действия включает в себя подготовительную, основную и заключительную фазы. Значение подготовительной фазы состоит в создании наиболее выгодных условий для выполнения движения в главной фазе.

Движения в основной фазе направлены на непосредственное решение двигательной задачи.

Пространственные характеристики: положение тела в пространстве (например – равновесие на одном коньке, которое является исходным положением для выполнения отталкивания, или положение головы, в беге по повороту).

Траектория движения, амплитуда движения.

Временные характеристики включают длительность шага и темп бега.

Пространственно-временные характеристики. Основная из них – скорость движения.

Динамические характеристики – силы, влияющие на движение тела человека, делятся на внешние и внутренние.

Внешние : сила тяжести собственного веса, силы реакции опоры, силы сопротивления внешней среды (воздуха, трения, ударные действия).

Внутренние: активные силы тяги мышц, пассивные силы опорно-двигательного аппарата – эластичность мышц, их вязкость, предварительное растягивание мышц, реактивные силы – инерционные.

Ритмические структуры – подразумевают наличие в данном движении акцентированных моментов и чередование различных интервалов времени.

Ритм связывает отдельные элементы в единое целое и может сохраняться без изменений.

Техника бега по прямой

Совершенствование техники владения коньком, умение выполнять движение слитно, что проявляется в их эффективной координационной структуре, легкости, рациональной коррекции, совершенстве чувства скорости, чувства льда.

Постоянная готовность к выполнению ускорения, с целью набора скорости перед входом в поворот, умение менять ритм бега на прямой для облегчения входа в поворот как с правой, так и с левой ноги.

Развитие умения спортсмена к мгновенному набору максимальной скорости бега в любой точке беговой дорожки. Для повышения скорости бега по прямой необходимо увеличить мощность отталкивания, амплитуду работы рук, принять более низкую посадку. Уменьшение елочки следов. Амплитуда смещения таза.

Проведение групповых забегов на различное количество кругов. Ускорение производится по свистку тренера, при этом каждый из спортсменов старается занять лидирующее положение. Суть другого варианта сводится к тому, что тренер перед выполнением упражнения ставит индивидуально каждому спортсмену задачу на ускорение, остальные участники забега должны подхватить ускорение и попытаться занять и удержать лидирующую позицию. Требование – ускорение выполняется с сохранением техники бега, на большой амплитуде движения, с максимальным усилением.

Добиваться хорошего смещения в беге по прямой для входа в поворот у первого маркера, оптимальной работы рук, плотно ставить свободную ногу к опорной. Выполнять от 2 до 6 шагов на прямой. При выходе из поворота левую ногу ставить на внешнее ребро.

Техника бега по повороту

Совершенствование техники бега по повороту на высокой скорости с использованием овала конька и его изгиба.

С целью пробегания всего поворота скоростными шагами выполнять бег по повороту на высокой скорости с различным количеством шагов.

При преодолении поворота на одном правом или левом коньке выходить из него максимально близко к последнему маркеру за счет частоты шагов.

Пробегать поворот с максимальным наклоном туловища внутрь круга относительно льда, при этом руки слегка касаются льда. Выполнение спирали с хорошим наклоном, минимальным касанием рукой льда, различным положением свободной ноги, выполнять упражнение до полной остановки, сохранять посадку и положение плеч.

Входить в поворот от борта с условием выхода максимально близко к центральному маркеру, выход максимально близко к последнему маркеру.

Войти в поворот максимально близко к первому маркеру, при этом располагаться как можно ближе к разметке за счет сильного наклона туловища в сторону центра круга, правильного положения таза и увеличения темпа бега на выходе из поворота.

В беге по повороту акцентировать внимание на темпе бега и силе отталкивания. Таз опустить, максимально низко «прижавшись ко льду». Бедро левой ноги максимально наклонить к плоскости льда, не отворачивать плечи внутрь или наружу, смотреть прямо перед собой.

Во время бега по повороту правой ногой отталкиваться точно в сторону (субъективное ощущение), после окончания отталкивания быстро, без задержки переносится через левую и ставится глубоко внутрь, при этом стараться поставить правый конек на одну линию с левым. Ведущую роль в этом движении играет бедро, голень и стопа немного отстают от него.

4.4. ТАКТИКА И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика как система специальных знаний и умений направлена на решение задач сбора и анализа информации, принятия решения.

Приобретение знаний о правилах соревнований, особенностях судейства и проведения соревнований, о своей подготовленности. Изучение соперников, их намерений, особенностей их подготовленности. Умение скрывать свои замыслы, вызывать соперника на желаемые действия, создавать ему помехи и т.д.

Активная тактика навязывания сопернику выгодных для себя действий. Пассивная тактика – заранее спланированное предоставление инициативы сопернику, с последующими решительными действиями.

Умение занимать выгодную позицию в группе, контроль забега, предусмотреть ход соревнований.

Принципы разработки тактического плана.

Знать своих соперников:

- у кого можно выиграть;
- против кого шансов нет;
- кто из соперников равного уровня;
- у какой более сильной команды можно выиграть при благоприятных условиях.

Как быстро стартуют соперники:

- какой стиль бега предпочитают соперники;
- применяют ли ускорения во время забега;
- на какой отметке начинают финишировать;

- какой тактики придерживаются соперники, особенно опасной для вас;
- от каких соперников не следует отрываться во время бега;
- каков лучший результат у соперника.

Знать свою команду:

- уровень готовности отдельных спортсменов команды;
- максимально возможную скорость в беге по дистанции;
- способность к спурту;
- стартовую скорость.

Принципы обгона:

- использование технической ошибки соперника во время бега;
- учет состояния соперника (устал или нет);
- максимальное использование собственных сильных качеств;
- проявлять инициативу: осуществление ложных ускорений, после чего совершить финишный спурт;
- быстрота мышления, ловкость, координация.
- умение слышать и чувствовать соперника, готовящегося к обгону.

Тактические варианты обгона:

1. Выжидательная тактика – спортсмен занимает удобную для себя позицию, а в конце дистанции набирает высокую скорость, что позволяет ему финишировать первым или вторым.

2. Тактика рваного, неравномерного бега: выполнение частых коротких ускорений с целью занятия лидирующей позиции.

3. Лидер – занятие лидирующей позиции и удержание ее до финиша.

4. «Ва-банк» - с первых метров дистанции спортсмен набирает максимально возможную скорость и старается удержать ее.

5. «Противоход и используя ситуацию производит вход в поворот первым.

6. Обгон с заездом внутрь дорожки на прямой, заезд на левой ноге внутрь дорожки с последующим выходом на правой ноге на первый маркер.

7. Обгон на входе в поворот – может выполняться в двух вариантах, когда спортсмен перед входом в поворот отходит на правой ноге вправо на 1-1,5 м, старается выехать вплотную на центральный маркер, во втором варианте спортсмен входит в поворот вплотную к первому маркеру и старается выйти из поворота, как можно ближе к последнему маркеру.

8. Обгон на выходе из поворота, когда соперник далеко отходит от последнего маркера, обгоняющий за счет увеличения темпа шагов, может произвести обгон.

9. Обгон на повороте с наружной стороны за счет высокой скорости, силовой выносливости.

10. Обгон на прямой с внутренней и внешней стороны дорожки за счет увеличения количества шагов на прямой.

11. Улучшение позиции в эстафетном беге за счет изменения места передачи эстафеты.

4.5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личностных качеств спортсмена (твердости характера, уверенности в себе, стремление к достижению эмоциональной устойчивости, самоконтроля), межличностных отношений в различных ситуациях, потребность в общении, хороших социальных отношений между членами тренировочной группы, индивидуальный подход к каждому человеку.

Развитие интеллекта, способность к анализу, абстрактному мышлению, прием и переработка информации, принятие необходимых решений.

Спортивно-важные психические свойства – важнейшее условие высокой результативности и надежности деятельности спортсмена.

В спортивной деятельности проявляются и развиваются различные психические свойства: интеллектуальные, обеспечивающие прием и переработку информации, принятие спортсменом необходимых решений; психомоторные, определяющие качество двигательных действий и операций субъекта; эмоциональные, влияющие на энергетику и экспрессивные характеристики деятельности; волевые, обеспечивающие преодоление возникающих в ней препятствий; коммуникативные, направленные на взаимодействие с другими людьми; нравственные, определяющие мотивацию деятельности и соответствие целей, средств, результатов определенным моральным нормам.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации: стремление к стрессу и преодолению его, стремление к совершенству, повышение статуса, потребность в коллективном общении, формирование характера.

Соревновательные черты характера: уверенность в готовности к соревнованиям, ощущение мобилизационной готовности, умение перевода из долговременной памяти в оперативную. Эмоции влияют на работоспособность, если спортсмен переживает состояние неуверенности, страха перед соперниками, излишнее волнение, эмоциональное напряжение, то результаты ухудшаются, снижаются показатели скорости реакций, точности и качества движений, ухудшаются показатели ритма двигательной деятельности.

Влияние отрицательных эмоциональных состояний выражается в следующем:

- потеря уверенности в своих силах;
- снижение остроты тактического мышления;
- возникновение чрезмерного возбуждения или торможения;
- затрудненное проявление волевых качеств: смелости, решительности,

- инициативности, самостоятельности.

Морально воспитанные и волевые спортсмены стараются преодолевать возникающие после неудачных действий неприятные эмоции и восстановить потерянную уравновешенность. Усилия при этом прилагаются в следующих направлениях:

- самоубеждение в своей готовности;
- самоуспокоение, уверенность в своих силах;
- отвлечение от неприятных чувств и мыслей о поражении;
- анализ причин неудачных действий.

Способность управлять своим психическим состоянием развивается в процессе тренировочных занятий и соревнований и неразрывно связано с воспитанием личности спортсмена, отношений к коллективу и спортивной деятельности.

Для формирования способности преодолевать отрицательные эмоциональные состояния следует:

- воспитывать нравственные чувства, чувства ответственности перед коллективом;
- уметь после неудачи отвлечь свое внимание от мыслей об окончательном поражении;
- максимально сосредоточить сознание на конкретных задачах деятельности;
- воспитывать общий оптимистический взгляд на ход действий, закреплять положительные эмоциональные переживания: приятные воспоминания с преодолением больших трудностей;
- оказывать помощь спортсмену в преодолении неудачи, в восстановлении уверенности в своих силах (дать отдых от активных действий, предоставить возможность совершить удачные действия);
- вырабатывать установку на самостоятельный анализ собственных действий, самостоятельное выявление причин неудач, отыскивать недостатки своих действий;
- научить спортсмена уметь хорошо владеть собой, управлять своим поведением и эмоциональным состоянием при помощи слова;
- участвовать в большом количестве соревнований и занятий с элементом состязания, так как это вызывает большую устойчивость к воздействию временных неудач;
- тренеру тактично вести себя по отношению к спортсмену, совершившего неудачное действие, что в значительной мере снижает негативные проявления.

Самосовершенствование (по методу К.Д. Ушинского)

1. Спокойствие совершенное, по крайней мере внешнее.
2. Прямота в словах и поступках.
3. Обдуманность действий.
4. Решительность.
5. Не говорить о себе без нужды ни одного слова.
6. Не проводить время бессознательно, делать то, что хочешь, а не то, что случится.
7. Каждый вечер добросовестно давать отчет о своих поступках.

8. Ни разу не хвастать ни тем, что было, ни тем, что есть, ни тем, что будет....

Основа волевых качеств – моральные качества, увлеченность и стремление к намеченной цели, трудолюбие, настойчивость, терпеливость, выдержка и самообладание, решительность, мужество и смелость, уверенность в своих силах, дисциплинированность, самостоятельность и инициативность, воля к победе.

Правила воспитания волевых качеств:

- организованность, порядок, дисциплина и известная программа тренировки;
- совместные тренировки с более сильными спортсменами;
- использование соревновательных элементов в тренировке; - использование целевых установок;
- постановка конкретных задач в тренировочном занятии;
- включение упражнений с выполнением в осложненных условиях;
- использование сверхсоревновательных упражнений;
- проведение тренировочных занятий, прикидки и т.д. в любую погоду.

Умение наблюдать за действиями соперника, предугадать его замыслы и действия. Способность предвидеть движения соперника, контролировать его, при необходимости приостановить, действуя с упреждением.

Проявление специализированных восприятий (чувство ритма, темпа, времени и т.д.) связаны с объемом и концентрацией внимания.

Совершенствование технической регуляции мышечной деятельности за счет синхронизации направления работающих мышц, концентрации внимания на максимальной активности одних мышц при максимальном расслаблении других.

В процессе тренировочных занятий следует применять мысленную тренировку, повторяя реальные движения, направляя процесс на акцентированное восприятие выполнения узловых компонентов движения.

Подготовка к конкретному соревнованию проходит в три этапа:

1-й этап – несколько недель до начала соревнований, может сопровождаться признаками нервозности, раздражительности, бессонницей, изменением физиологических показателей;

2-й этап – от тренировки до соревнования, требует использования мероприятий, которые могут повлиять на мобилизацию спортсмена к выступлению;

3-й этап – предстартовое состояние, при рациональной психической настройке эмоциональное возбуждение связано с концентрацией внимания на узловых технико-тактических и функциональных проявлениях.

4.6. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТНИЯ, ТЕСТИРОВАНИЯ

Прием на этап начальной подготовки, тренировочный этап и перевод по годам обучения осуществляются при выполнении нормативных требований по

ОФП и СФП, а на этапе спортивного совершенствования добавляются требования по спортивной подготовленности. Комплекс контрольных упражнений

и инормативные требования по годам обучения представлены в нормативной части программы (табл. 7- 10) для занимающихся спортивной школы, специализирующихся в конькобежном спорте .

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТЕСТИРОВАНИЯ

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

Для определения исходного состояния юного спортсмена в начале подготовительного периода проводится первое тестирование. Целью второго и третьего тестирований является определение эффективности применяемых нагрузок по окончании подготовительного и соревновательного периодов.

По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок.

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

4.7. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Спортсмены принимают участие в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий, утвержденным Министерством спорта Российской Федерации, календарными планами спортивных мероприятий г. Уфы, календарными планами Союза конькобежцев России, МБУ «СШОР № 26» городского округа город Уфа Республики Башкортостан. Все расходы им оплачивают за счет в пределах выделенных бюджетных ассигнований, а при их отсутствии за счет внебюджетных средств.

Обязательным документом для направления спортсменов на соревнования является положение (регламент) о проведении спортивных соревнований. Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте Союза конькобежцев России (его регионального, местного отделения), спортивной школы.

Для участия в спортивных соревнованиях допускаются спортсмены на основании заявки поданной организацией, в которой указывается соответствие возраста участника с учетом пола и статуса спортивного соревнования; уровень

спортивной квалификации в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положением (регламентом) о спортивном соревновании и правилами по конькобежному спорту и оформлена специалистами соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

4.8. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В период обучения в спортивной школе спортсмен обязан постоянно совершенствовать свои знания по организации, проведению и судейству соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне их. Все спортсмены должны освоить практические навыки учебной работы и судейства соревнований.

В процессе тренировочной работы занимающийся должен приобрести следующие навыки, умения и знания:

- знать нормативные и методические документы, определяющие развитие физической культуры и спорта в стране;
- правила техники безопасности проведения занятий в спортивном зале, на местности, на катке;
- санитарно-гигиенические требования к содержанию спортивных сооружений, мест занятий и т.д.;
- особенности проведения занятий по шорт-треку, а также основы планирования тренировочного процесса;
- историю, состояние и перспективы развития шорт-трека в стране и за рубежом;
- ведение учета выполнения тренировочной нагрузки;
- проведение занятий в младших группах под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- иметь представление о содержании положения о соревновании;
- знать основные правила соревнований; получать практические навыки в судействе соревнований на различных должностях;
- участвовать в судействе соревнований в поле;
- участвовать в судействе соревнований в качестве секретариата;
- знать принципы жеребьевки на первую и остальные дистанции;
- уметь работать с секундомером, вести спортсмена по кругам.

Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

На этапе совершенствования спортивного мастерства каждый занимающийся спортивной школы должен пройти семинар по подготовке судей по спорту. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по спортивной школе.

4.9. МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Настоящей программой в качестве обязательных, установлены требования к медицинскому обеспечению спортивной подготовки, врачебно-медицинскому персоналу, обеспечивающему медицинский контроль в ходе **спортивной подготовки, включая и спортивные соревнования**. Спортсмены, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны проходить медицинский осмотр перед поступлением (и переводом) в организацию, обеспечивающую спортивную подготовку, а также обязательные ежегодные медицинские осмотры и специализированных медицинских учреждениях, с которыми организация заключает договор о предоставлении медицинских услуг в установленном порядке. Эти мероприятия предусматривают диспансерное обследование (2 раза в год), дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, а также после болезни или травмы.

Совместная работа врача и тренера – основа эффективности тренировочного процесса. Она должна охватывать все основные его звенья: отбор, допуск к тренировкам и соревнованиям, предупреждение и выявление заболеваний и травм, своевременное выявление и устранение переутомления, контроль переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, контроль режима подготовки (тренировки, отдых, питание, условия жизни, состояние мест занятий, личная гигиена и др.). При этом используются как медико-биологические, так и педагогические методы наблюдений и исследований, результаты которых необходимо постоянно сопоставлять и анализировать. В результате комплексно оценивается состояние спортсмена, определяется эффективность режима и методики тренировки, осуществляется качественное управление тренировочным процессом.

Комплексная методика обследования включает клинические данные плановых диспансерных обследований, текущего контроля функционального состояния физиологических систем, лечебно-профилактической работы, восстановительных мероприятий на всех этапах подготовки. Целесообразно проводить диспансерное обследование перед соревновательным этапом подготовки и после его окончания. При диспансерном обследовании следует проводить беседу со спортсменом о перенесенных заболеваниях, режиме тренировок, о самочувствии; антропометрические измерения; осмотр врачами-специалистами; функциональные исследования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; лабораторные анализы крови и т. п. В заключении дается оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния, выявляются лимитирующие факторы, способные препятствовать повышению физических нагрузок и успешному выступлению в соревнованиях.

Основные задачи медико-биологического контроля:

- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных спортсменов при занятиях конькобежным спортом;
- систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль состояния здоровья юного спортсмена специалистами врачевно-физкультурного диспансера.

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

- анамнез; врачевное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование, клинические анализы крови и мочи;
- обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек). При необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям конькобежным спортом допускаются юные спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе.

Углубленное обследование спортсмена проводится совместно с врачом и тренером в местах тренировок, соревнований, отдыха и учебы занимающихся. Такие наблюдения играют в большинстве случаев решающую роль в индивидуализации тренировочного процесса, в правильном его планировании и осуществлении. Заключение по результатам углубленного обследования содержит: оценку состояния здоровья и физического развития; биологический возраст и его соответствие паспортному; уровень функционального состояния; рекомендации по лечевно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

Контроль уровня физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках *этапного комплексного обследования* для : определения потенциальных возможностей юного спортсмена; динамики уровня тренированности; соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок, физическим и функциональным возможностям организма. В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными нагрузками. Результаты тестирования оцениваются по уровню эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки физической работоспособности и функционального состояния юного спортсмена необходимы стандартные методы тестирования. Для этого режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме, в нем исключаются средние и большие нагрузки, но проводятся восстановительные мероприятия. Разминка перед тестированием должна быть стандартной. Схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной. Спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

Цель текущего контроля – выявление переносимости тренировочных нагрузок в отдельных тренировочных занятиях и в недельном цикле. Минимальный комплекс включает измерения частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограммы и адаптации к дополнительной нагрузке. Реализация текущего контроля осуществляется простыми методами для охвата наибольшего количества занимающихся. Для этого врач проводит на 44

занятиях наблюдения за внешним видом учащихся, который дает представление о степени утомления, изучает физиологическую кривую тренировки, при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами, используя подходящие методы исследования. Врач и тренер анализируют тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма спортсмена.

Дополнительно могут использоваться методы, характеризующие дыхательную систему: минутный объем дыхания, максимальная вентиляция легких, максимальное потребление кислорода. Для характеристики сдвигов внутренней среды организма изучается накопление молочной кислоты и рН крови.

Врачебный контроль предусматривает также медицинские осмотры перед участием в соревнованиях; выявления заболеваний и травм; врачебно-педагогических наблюдения с использованием дополнительных нагрузок; санитарно -гигиенический контроль мест тренировок и соревнований; контроль питания и использования восстановительных средств и мероприятий.

Тренировочный этап занятий в спортивной школе приходится на возраст 12-17 лет . Это пубертатная и ювенильная фазы развития организма подростков. При этом биологический возраст каждого отдельного ребенка в большей степени зависит не только от паспортного возраста, а от генетических, социальных и других индивидуальных особенностей, которые во многом определяют темпы развития организма, а также от возможности отдельных его систем.

Спортсмены одного паспортного возраста могут соответствовать пяти биологическим стадиям развития организма.

1-я стадия - детская, предпубертатная, характеризуется отсутствием вторичных половых признаков.

2-я стадия - начало пубертата, этап активизации гипофиза, наблюдается ускорение в росте тела в длину, появляются вторичные половые признаки.

3-я стадия - этап активизации гонадотропных гормонов, начинают вырабатываться стероидные гормоны, продолжают развитие вторичные половые признаки.

4-я стадия - этап активной выработки стероидных гормонов, завершается развитие вторичных половых признаков, замедляется рост тела в длину.

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

Биологический возраст во многом определяет работоспособность как всего организма, так и отдельных его систем. Волнообразное изменение работоспособности у юных спортсменов необходимо учитывать при составлении многолетнего учебно-тренировочного плана, в котором прогнозируется достижение спортивных результатов и уровень физической подготовленности.

Этап совершенствования спортивного мастерства приходится на возраст 16-20 лет. Этот возрастной период характеризуется становлением личности и совершенствованием адаптационных механизмов организма; способностью переносить значительные нагрузки; ускорением восстановительных процессов; значительным расширением возможностей аэробного и анаэробного энергообеспечения; совершенствованием скоростно-силовых возможностей. 45

Тренировочные занятия должны проводиться с учетом половых различий. У девушек с 4-ой стадией полового созревания начинаются менструации, что свидетельствует о наступлении изменений в организме, связанных с месячными овариально-менструальными циклами. У большинства женщин в этот период несколько снижается работоспособность, психологическая устойчивость, что необходимо учитывать в тренировочном процессе.

Контроль состояния здоровья и переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена. В этой связи необходимо ознакомить юного спортсмена с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия, научить использовать их в процессе самоконтроля за состоянием организма.

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

Спортсмены должны соблюдать антидопинговые правила. Спортсмены также должны:

- подробно изучить Антидопинговый кодекс;
- знать, какие субстанции запрещены в санном спорте;
- ставить в известность врача или фармацевта о том, что они могут быть подвергнуты допинг-контролю;
- консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показателям им необходим прием субстанций, входящих в запрещенный список – в этом случае необходимо заранее сделать запрос на терапевтическое использование;
- осторожно относиться к нелегализованным препаратам, таким как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные субстанции;
- предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

4.10. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки высококвалифицированных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

- *педагогическим средствам* восстановления относится рациональное построение тренировочного процесса, предполагающее:

- соответствие тренировочной нагрузки функциональным возможностям спортсмена;
- рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
- эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезоциклах тренировки;
- правильное сочетание работы и отдыха;
- введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
- использование среднегорья в организации годичного цикла подготовки;
- правильное распределение тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
- рациональная организация тренировочных нагрузок в отдельном тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки).

Рациональное питание. Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма спортсмена к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после тренировок и соревнований.

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10 -15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство – эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

- практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 минут при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги
- функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны

- спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. В случае, когда требуется
- повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15°C).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако быть безболезненным. Основной прием – разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5- 10 мин, после средних - 10-15, после тяжелых -15-20, после максимальных - 20-25 мин.

Фармакологические средства восстановления и витамины.

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

При организации фармакологического обеспечения необходимо иметь в виду, что фармакологические воздействия, направленные на ускорение процессов восстановления или повышения физической работоспособности, малоэффективны при наличии у спортсменов предпатологических состояний и заболеваний, неадекватном дозировании тренировочных нагрузок.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач и в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам, категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

4. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к нему, что обуславливает увеличение его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

5. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

Психологические средства восстановления условно подразделяются на *психолого-педагогические* средства (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и *психогигиенические* (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

4.11. ОРГАНИЗАЦИЯ И УЧАСТИЕ В ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства проводятся тренировочные мероприятия по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач перечню тренировочных сборов приведенной в таблице 6.

Персональный состав участников тренировочных сборов в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым руководителем организации.

При проведении тренировочных сборов в обязательном порядке необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников сборов;
- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами;
- организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;
- привлекать тренерский состав и других специалистов при этом, назначать начальника тренировочного сбора и его заместителя (либо возлагать их функции на одного из тренеров);
- утверждать сметы расходов на проведение тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами спортивной школы, нормативными актами Москомспорта, Минспорта РФ;

- осуществлять контроль за проведением тренировочных сборов, рациональным расходованием выделенных средств.

Для планирования работы на тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий начальником сбора и тренерским составом разрабатываются следующие документы, утверждаемые организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период сборов;

- распорядок дня спортсменов;

- журнал учета проведения и посещения тренировочных занятий.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку несут расходы по организации и проведению тренировочных занятий, тренировочных сборов, участию в соревнованиях, медико-восстановительных и оздоровительных мероприятиях, обеспечению спортсменов спортивной экипировкой, инвентарем и оборудованием, в порядке, установленном организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

4.12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА И ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для спортивной подготовки по шорт-треку и проведения соревнований необходимо наличие ледовых арен определенных параметров, чаще всего в пределах хоккейных площадок.

Дорожка для состязаний по конькобежному спорту имеет овальную форму минимальные размеры которой - 100x100м (толщина льда - 40 мм, температура - около - 6°С). Длина такой дорожки составляет 400 м, ширина прямой части - 10 м, расстояние от разметочного блока, обозначающего вершину поворота, до бортика - 6 м. Старт-финиш помечается цветными линиями, ширина которых составляет 2 см, под углом 90° к прямой части дорожки, причем длина стартовой линии равна ширине прямой части дорожки, а финишной - на 1,5 метра больше.

Подобные точки имеются на всем протяжении дистанции, и обозначают места расположения маркеров, изготовленных из плотной негибкой черной резины (натуральной или синтетической). Для обозначения стартовой линии используются дополнительные маркеры, которые убираются сразу же после начала забега.

Бортики площадки защищаются матами ограждения, толщина которых составляет 20,32 см, длина – не менее 2,13 м, а высота равна высоте бортов ледовой площадки. Маты изготавливаются из пенной резины, причем состоят из 2 частей - более плотной (толщина - 7,62 см, плотность - 32,04 кг/м³) и более мягкой (толщина - 12,7 см, плотность - 22,43 кг/м³). Сверху они покрываются плотной виниловой тканью, устойчивой к порезам и истиранию. Маты соединяются между собой, и прикрепляются к борту катка.

Для обеспечения специализированной подготовки и координации движений конькобежцев необходим тренажерный зал 24x12м или 24x18м (при расширенном составе тренажеров). Для тренировочных занятий, тренировок по отработке технических элементов сложных спортивных движений конькобежцев

с применением новых спортивных технологий необходим небольшой спортзал 12х14м, для имитационного бега на коньках необходимо помещения 12х6м или 24х6м, высотой 4м, зал силовой подготовки 12х6м или 12х8м.

В составе спортсооружений с ледовыми аренами, площадками, полями предусматриваются вспомогательные помещения (раздевалки, душевые, санузлы, инвентарные, медпункты, тренерские) в соответствии с действующими нормативами.

Спортивная школа осуществляет материально-техническое обеспечение спортсменов, проходящих спортивную подготовку, в том числе:

" обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (табл. 11, 12).

4.13. ТРЕБОВАНИЯ К КАДРАМ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ

Спортивная школа, осуществляющая спортивную подготовку, должна соблюдать требования по реализации Программы, в том числе по кадрам.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки обязательное наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (спортивной специализации) обязательное наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обязательное наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие стажа работы для проведения занятий на соответствующем этапе спортивной подготовки, но имеющие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта по соответствующему виду спорта, по рекомендации комиссии организации, осуществляющей спортивную подготовку могут назначаться на соответствующие должности для осуществления спортивной подготовки.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

Аграненко В.С., Залесский М.З., Панов Г.М. Состояние сердечно-сосудистой системы конькобежцев-многоборцев в зависимости от особенностей тренировочного процесса. – ТиПФК, 1982. - №2.

Богданова Л.А. Соотношение тренировочных нагрузок юных конькобежцев на этапе начальной спортивной специализации. Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1994. – 26 с.

Бахрах И.И. Докторович А.М. Комплексный контроль в системе подготовки юных конькобежцев. – ТиПФК, 2000, - №9. – С. – 35-37.

Гречман В.В. распределение тренировочных нагрузок скоростно-силового характера в подготовительном периоде высококвалифицированных конькобежцев-спринтеров. Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1993. – 23 с.

Золотарская И.Б. Оценка перспективности юных конькобежцев на этапе предварительной и специализированной подготовки. Автореф. дис. канд. пед. наук. – Киев, 1991. – 25 с.

Конькобежный спорт. Поурочная программа для специализированных детско -юношеских школ олимпийского резерва и детско -юношеских спортивных школ / Сост. Барышников Ю.А., Подарь Г.К. – М., 1977, - 67 с.

Конькобежный спорт: Программа для ДЮСШ и СДЮШОР (методическая часть)/Сост. Кубаткии В.П. - М.: Госком РФ по ФК и туризму, 1996. - 270 с.

Набатникова М.Я., Филинкова Л.Г. Особенности нагрузок соревновательных упражнений юных конькобежцев. - ТиПФК, 1986. - № И, С. 22-24.

Окишев М.Б., Хоружев А.Г., Левнер Л.С. Комплексное обследование функционального состояния конькобежцев с использованием метода периодаграммы. - ТиПФК, 1978. - № 3.

Некоторые проблемы подготовки конькобежцев и фигуристов / Сборник статей. - М.: РИО ГЦОЛИФК, 2000. - С. 36-57.

Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных классах по видам спорта с продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. - М., ВЦСПС, Миппрос СССР, ГК СССР по проф. Тех. Обр., Комитет по ФКнС при совете Министров СССР, 1984. - 63 с.

Программа и методические рекомендации по проведению занятий в группах начальной подготовки (9-11 лет) отделения конькобежного спорта ДЮСШ. - М.: АПН СССР, 1989. - 30 с.

Расин М .С. Особенности методики скоростно-силовой подготовки юных конькобежцев. - ТиПФК, 1984. - № 4. - С. 36.

Рубанович В.В. Функциональные показатели организма юных конькобежцев 10-14 лет при различных режимах двигательной активности: Автореф. дне. канд. пед. наук. - Томск, 1992. - 31 с.

Смирнова П.В. Экспериментальное обоснование методики многоборий подготовки женщин-конькобежек в период «ледовой» подготовки: Автореф. дне. канд. пед. наук. - Ленинград, 1977. - с.

Фокичев С.Р., Инкин В.Л., Плахтенко В.Л. Исследование скоростных возможностей конькобежцев -спринтеров с целью повышения их соревновательной надежности. - ТиПФК, 1989. - № 1 2 . - С . 30-32.

Чайкин В.Л., Чайкин В В. Вопросы техники скоростного бега на коньках по повороту. - ТиПФК, 1988. - № 1. - С. 30-33.

Чернов И.П. Тренировка конькобежца. - Киев: «Здоровья», 1984.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)

Департамент физической культуры и спорта города Москвы(Москомспорт) (<http://sport.mos.ru>)

Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы (ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта) (<http://cstsk.ru>)

ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва «Воробьевы горы» Москомспорта (<http://vorobgori.mossport.ru>)

Союз конькобежцев России (<http://www.russkating.ru>)

Международная федерация конькобежного спорта (<http://www.isu.org>)
Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)

Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)

Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)

Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)