

Содержание

1. [Введени е 3](#bookmark3)
2. [Пояснительная записка](#bookmark4) 
   1. [Учебно-методическое обеспечение 4](#bookmark5)
   2. [Организационно-методические указания 4](#bookmark6)
   3. [Наполняемость и режим работы групп 7](#bookmark7)
3. Учебно-тематический план 8
4. Многолетняя подготовка спортсменов 9
5. План годичного цикла 10
6. -Подготовка юных бегунов на короткие дистанции в группах
7. начальной подготовки 10
8. -Подготовка юных бегунов на короткие дистанции
9. в учебно-тренировочных группах (1-го и 2-го годов обучения) 11
10. -Подготовка юных бегунов на короткие дистанции
11. в учебно-тренировочных группах (3-го и 4-го, 5-го годов обучения) 11
12. Учебный материал 12
13. Теоретическая подготовка 20
    1. [Контрольно-методическое обеспечение 21](#bookmark14)
14. [Воспитательная работа 25](#bookmark15)
    1. [Психологическая подготовка 26](#bookmark16)
15. Восстановительные мероприятия 29
    1. [Медико-педагогический контроль 32](#bookmark18)
16. [9 .Инструкторская и судейская практика 34](#bookmark19)
17. [Условия реализации программы 35](#bookmark20)
18. [Литература 37](#bookmark21)
19. Приложение №1 Комплексы специальных упражнений и методических приемов, способствующих совершенствованию функции расслабления мышц,
20. разработаны Ю.В. Высочиным 38
21. Приложение №2 Содержание в рационе питания белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ 40
22. ВВЕДЕНИЕ

Нет сомнения в том, что все мы искренне желаем здоровья нашим детям. Мы хотим их видеть жизнерадостными и увлеченными, умными и способными решить любую задачу. Один из путей, который ведет к этому - физическая культура и спорт.

Древние греки высекли когда-то на камне: «Хочешь быть здоровым - бегай. Хочешь быть красивым - бегай. Хочешь быть умным - бегай». Давно известно, что чем раньше дети начинают ходить, бегать, заниматься гимнастикой, физкультурой, тем быстрее их тела делаются сильными, гибкими и стройными, походка - легкой и грациозной, жесты и мимика - изящными, выразительными, красивыми. И эти стать и изящество, усвоенные с детства, остаются надолго, часто украшая человека даже в глубокой старости. Движение - путь не только к здоровью и красоте, но и к развитию интеллекта.

Во всем многообразии видов физических упражнений бег занимает особое место. Во время бега в работу включаются все основные группы мышц, усиливается работа всех органов и систем нашего организма. Бег основа легкой атлетики. Он характеризуется регулярным повторением одного и того же цикла движений, при котором тело « то соприкасается с почвой одной ногой, то летит в воздухе» (П.Ф. Лесгафт). Таким образом, бег относится к группе так называемых циклических движений. Будучи естественным способом передвижения человека, бег в то же время включается в программу всех известных нам соревнований по легкой атлетике. Кроме того, он является составной частью многих других легкоатлетических упражнений, таких, как прыжки в длину, в высоту, тройным, с шестом, метание копья.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа для групп легкой атлетики составлена на основании примерной программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) и нормативных документов по физической культуре и спорту, обобщения передового опыта работы тренеров с юными легкоатлетами и других научных исследований.

Программа адаптирована к условиям городского учреждения дополнительного образования, где учащиеся спортивной группы имеют возможность заниматься в спортзалах ДЮСШ «Лидер», общеобразовательных школ, в легкоатлетическом манеже КАТК, на стадионе «Труд».

В программе нашли отражение построение учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах, основные задачи на различных этапах годичного цикла тренировки, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных пара­метров нагрузок, средств, методов контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

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

Учебная программа рассчитана на восьмилетний период обучения в спортивной школе, состоящий из трех лет обучения в группах начальной подготовки и из пяти лет - в учебно-тренировочных группах.

Для учебно-тренировочных групп программный материал практических занятий представлен в форме тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств или комплекса качеств, на совершенствование спортивно-технического и тактического мастерства.

Цель программы:

Создание условий для укрепления и сохранения психофизического здоровья детей, формирование активной жизненной позиции и потребности в физических упражнениях, достижение высоких спортивных результатов и подготовка детей - резерва сборной города и края.

Важным условием выполнения этих целей является многолетняя целенаправленная подготовка легкоатлетов, которая предусматривает:

* содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья учащихся;
* удовлетворение потребности личности в приобретении новых знаний, умений, навыков и в развитии собственных способностей;
* подготовку спортсменов - разрядников, резерва сборных команд города и области;
* неуклонное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки;
* подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих бойцовскими качествами спортсменов;
* подготовку инструкторов и судей по легкой атлетике.

1. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
   1. Организационно-методические указания

Подготовка юных бегунов на короткие дистанции ставит перед тренером сложные задачи. Многолетний спортивный опыт свидетельствует о том, что среди физических качеств, скоростные, труднее всего поддаются развитию. Узкий круг применяемых специальных скоростных упражнений приводит сначала к быстрому росту спортивных результатов, а затем к стабилизации скоростных возможностей спортсмена.

Передовой спортивный опыт и научные исследования показывают, что для достижения гармоничного физического развития и избежания преждевременной стабилизации скоростных качеств необходимо использовать широкий комплекс средств и методов спортивной тренировки. Особое место в системе подготовки юного спринтера должны занять наряду со скоростными, силовые и скоростно-силовые упражнения спе­циального и общеразвивающего характера, а также скоростные упражнения в затрудненных и облегченных условиях.

Для юных спортсменов, занимающихся в группах начальной подготовки, основными задачами станут:

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

Для юных бегунов на короткие дистанции, занимающихся в учебно-тренировочных группах, основными задачами станут:

* дальнейшее укрепление здоровья;
* гармоничное физическое развитие;
* укрепление опорно-двигателыюго аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
* повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;
* обучение основам техники спринтерского бега и других видов легкой атлетики;
* приобретение соревновательного опыта;
* приобретение теоретических знаний по тренировке в беге па короткие дистанции, ведение спортивного дневника и умение анализировать записанные в нем данные.

При построении спортивной тренировки следует руководствоваться принципами:

* целевой направленности по отношению к высшему спортивному

мастерству;

* соразмеренности в развитии основных физических качеств;
* ведущих факторов, определяющих уровень мастерства и возрастной динамики развития юных спортсменов.

Реализация указанных принципов позволяет учитывать как возрастные особенности юных спортсменов, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем на этапе спортивного совершенствования.

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

Необходимо учитывать возрастные особенности детей и подростков. Кратко охарактеризуем возрастные особенности детей и подростков. Все дети школьного возраста согласно физиологической периодизации делятся на три возрастные группы: 7 лет - конец периода первого детства; 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) - период второго детства. Подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков. С 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст. Каждой возрастной группе детей свойственны особенности строения и функций систем организма и психологические особенности, учет которых необходим для рационального физического воспитания.

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

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

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

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

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

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

Под влиянием систематической тренировки у подростков и юношей отмечается рост показателей, характеризующих эффективность потребления кислорода. Основным источником энергетического обеспечения при напряженной мышечной работе является анаэробный обмен. Об уровне анаэробного обмена можно судить по величине кислородного долга, накоплению молочной кислоты в крови или косвенным показателям ее концентрации. Известно, что все физические качества в многолетнем плане развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем, нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

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

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

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

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

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

Выносливость. Аэробная мощность характеризуется абсолютным МПК

(максимальным потреблением кислорода), увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию к росту у детей, занимающихся спортом.

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

Анаэробная выносливость. Большинство ученых соглашается с утверждением, что дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-800 м. Это

связано с тем, что незначительный рост анаэробной выносливости наблюдается до 12-13 лет, а более значительный - после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости.

Гибкость. Широко распространено мнение, что дети являются более гибкими, чем взрослые. Рост этого качества увеличивается с 6 до 10 лет, и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в его развитии.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости, методами оценки физических качеств и другими факторами. Все это требует большой осторожности при выборе системы тренировок. Наибольший прирост все физические качества имеют в период «ростового спурта», т.е. 12-15 лет (пубертатный период).

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

1. Преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей (девушек), юниоров и взрослых спортсменов.
2. Постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счет сокращения ОФП.
3. Непрерывное совершенствование в спортивной технике.
4. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла.
5. Строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов.
6. Одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого (В.П. Филин, 1987).
   1. Наполняемость и режим работы групп

Программа для детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ), разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ.

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательпых школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на

разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап (УТ) формируется на конкурсной основе из практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год** | **Минимальный** | **Минимальное** | **Максимальное** | **Требования по** |
| **обучения** | **возраст для** | **число** | **количество** | **физической и** |
|  | **зачисления,** | **учащихся в** | **учебных часов в** | **специальной** |
|  | **лет** | **группе** | **неделю** | **подготовке на** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | **начало учебного года** |
| **Группы начальной подготовки** | | | | |
| **1-й** | **8** | **15** | **6** | **Выполнение нормативов по ОФП** |
| **2-й** | **9** | **15** | **9** |
| **3-й** | **10** | **15** | **9** |
| **Учебно-тренировочные группы** | | | | |
| **1-й** | **11** | **10** | **12** | **Выполнение нормативов по ОФП и СФП** |
| **2-й** | **12** | **10** | **14** |
| **3-й** | **13** | **10** | **16** |
| **4-й** | **14** | **10** | **18** |
| **5-й** | **15** | **10** | **20** |

Приемные нормативы для зачисления на первый год обучения в учебно-тренировочные группы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Учебно-трнировочные группы (с 11 лет)** | |
| **мальчики** | **девочки** |
| **Бег на 100 м, с** | **-** | **-** |
| **Бег на 400 м, с** | **-** | **-** |
| **Бег на 20 м с ходу, с** | **3,2** | **3,4** |
| **Бег на 60 м , с** | **9,4** | **9,8** |
| **Бег на 600 м. мин, с** | **-** | **-** |
| **Прыжок в длину с места, см** | **170** | **160** |
| **Тройной прыжок в длину с места, см** | **450** | **410** |

* 1. Учебно- тематический план

Учебно-тематический план программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий, ч

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Группы начальной подготовки** | | | **Учебно-тренировочные группы** | | | | |
|  | **1-й**  **год** | **2-й**  **год** | **3-й**  **год** | **1-й**  **год** | **2-й**  **год** | **3-й**  **год** | **4-й**  **год** | **5-й**  **год** |
| **1. Теоретическая подготовка** | **10** | **14** | **14** | **16** | **18** | **20** | **22** | **24** |
| **2. Психологическая подготовка** |  | **10** | **10** | **12** | **14** | **16** | **18** | **20** |
| **3. Общая физическая подготовка** | **140** | **200** | **180** | **240** | **256** | **250** | **250** | **260** |
| **4. Специальная**  **физическая**  **подготовка** | **80** | **120** | **140** | **166** | **208** | **260** | **300** | **330** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5. Технико­тактическая подготовка** | **30** | **50** | **50** | **80** | **100** | **120** | **150** | **180** |
| **6. Контрольные тренировки и переводные испытания** | **8** | **10** | **10** | **16** | **18** | **20** | **28** | **36** |
| **7. Участие в соревнованиях** | **8** | **10** | **10** | **16** | **18** | **20** | **22** | **24** |
| **8. Инструкторская и судейская практика** | **-** | **-** | **-** | **6** | **8** | **10** | **12** | **14** |
| **9. Медицинский контроль** | **Справ**  **ки**  **от**  **врача** | **+** | **+** | **+** | **4** | **4** | **6** | **6** |
| **10.Восстановительные мероприятия** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **16** | **20** | **26** |
| **11. Всего часов** | **276** | **414** | **414** | **552** | **644** | **736** | **828** | **920** |

Соотношение средств общей и специальной физической подготовки

по годам обучения (%)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Средства**  **подготовки** | **Группы начальной подготовки** | | **Учебно-тренировочные группы** | | | |
| **1-й год** | **2-3-й год** | **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **4-5-й год** |
| **ОФП** | **80-90** | **80-85** | **70-80** | **50-60** | **30-40** | **30-40** |
| **СФП** | **10-20** | **15-20** | **20-30** | **40-50** | **60-70** | **60-70** |

* + 1. Многолетняя подготовка спортсменов

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится па основе следующих методических положений:

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

На этапе начальной подготовки основное внимание спортсмена и тренера нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и других видов спорта. Соотношение ОФП и СФП находится в пределах 80-90/10-20% на первом году обучения и 80-85/15-20%- на втором и третьем. На этапах начальной спортивной специализации и углубленной тренировки в избранном виде спорта соотношение парциальных объемов тренировочной работы и акцент на преимущественном использовании тех или иных нагрузок находятся в прямой зависимости от факторов, определяющих общую и специальную подготовленность

юных спортсменов. Общая физическая подготовка в первые два года обучения в учебно­тренировочных группах занимает 60-80% и направлена на развитие основных физических качеств и формирование разнообразных двигательных умений и навыков. В 3-й- 5-й годы обучения в учебно-тренировочных группах содержание ОФП в большей мере приближается по своему воздействию к избранному виду спорта и составляет 30—40%, в то же время происходит увеличение до 40-60% доли специальной физической подготовки, которая направлена на развитие специальных физических качеств и совершенствование спортивной техники.

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

Примерный учебный план по разделам подготовки рассчитан на 46 учебных недель и 6 недель - спортивно-оздоровительный лагерь, либо по индивидуальным планам.

* + 1. План годичного цикла

Рациональная подготовка юных бегунов на короткие дистанции строится с учетом следующего:

1. традиционной периодизации подготовки юных легкоатлетов;
2. правильной постановки очередных тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетием плане и в годичных циклах;
3. соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;
4. динамики физической подготовленности;
5. основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле.

Этап предварительной подготовки, состоящий из трех лет обучения в группах

начальной подготовки, строится следующим образом. Годичный цикл тренировки имеет одноцикловое планирование. Начиная с сентября и по апрель продолжается подготовительный период, затем 6 недель - соревновательный период, в заключение 6 недель - спортивный лагерь, а затем наступает переходный период.

Подготовка юных бегунов на короткие дистанции в группах начальной подготовки (1-го, 2-го и 3-го годов обучения)

На первом, втором и третьем году обучения в группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятия, которую ставит тренер, спортсмены выполняют ту либо иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры.

В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. С началом соревновательного периода проводятся соревнования на дистанции 30,60,100 м, прыжки в длину и высоту, сдаются контрольные и переводные нормативы по программе общей физической подготовки (табл. 10 и 11).

Следующим этапом в подготовке юных спортсменов является этап начальной спортивной специализации. Спортсмены обучаются в учебно-тренировочных группах.

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

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

соревновательный (9 недель), специализированной подготовки (4 педели), основной соревновательный (9 недель).

Для юных бегунов на короткие дистанции 1 -го, 2-го и 3-го годов обучения в группах начальной подготовки такая периодизация годичного цикла носит несколько условный характер. Для юных бегунов, обучающихся в группах начальной подготовки, подготовительный период начинается с сентября в соответствии с началом учебного года в общеобразовательной школе, летний соревновательный период заканчивается в середине июля и затем - 6 недель оздоровительно-спортивный лагерь.

Впервые 2 года обучения тренировочные нагрузки у девушек будут такими же, как и у юношей, в последующие годы - на 5-8% меньше.

Подготовка юных бегунов на короткие дистанции в учебно-тренировочных группах (1-го и 2-го годов обучения)

Впервые 2 года занятий юных бегунов на короткие дистанции в учебно­тренировочных группах основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств. Возраст занимающихся - от 11 до 14 лет. После каждого года обучения юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности.

Подготовка юных бегунов на короткие дистанции в учебно-тренировочных группах (3-го, 4-го и 5-го годов обучения)

При планировании подготовки юных спринтеров в учебно-тренировочных группах 3­го, 4-го и 5-го годов обучения в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации. С началом подготовительного периода на общеподготовительном этапе должны решаться нижеприведенные задачи:

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

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

Следующий этап - специально-подготовительный - включает задачи:

1. Дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности.
2. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

В первом соревновательном периоде ставятся такие задачи:

1. Совершенствование техники спринтерского бега.
2. Улучшение спортивного результата прошлого сезона в беге на 60 и 100 м на 1-2%.

Для решения этих задач спортсмен участвует в 5-6 соревнованиях при значительном

снижении общего объема тренировочных нагрузок.

Во втором подготовительном периоде на общеподготовительном этапе основными задачами будут:

1. Дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом средствами ОФП.
2. Развитие общей выносливости.

Увеличивается применение средств ОФП, возрастает их интенсивность.

Специально-подготовительный этап включает следующие задачи:

1. Совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта.
2. Повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости.

На раннем соревновательном этапе ставятся задачи:

1. Совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований.
2. Улучшение спортивного результата прошлого года в беге на 100 и 200 м на 2-3%.

Юный спринтер должен участвовать в 4-5 соревнованиях.

Как показывают научные исследования и спортивная практика, не всегда удается улучшить спортивный результат на протяжении длинного соревновательного этапа. Поэтому в середине соревновательного периода целесообразно ввести специализированный подготовительный этап (4 недели). Это делается для повышения уровня силовых и скоростно-силовых качеств и подготовки к этапу основных соревнований сезона.

На заключительном этапе годичного цикла (основных соревнований) решаются следующие задачи:

1 Достижение наивысшего уровня специальной работоспособности.

1. Улучшение спортивного результата на 5-6% по сравнению с прошлогодним.
2. Выполнение нормативных показателей по ОФП и СФП.
   * 1. Учебный материал Практические занятия.
3. **Общая физическая подготовка (для учащихся всех учебных групп).**

Главная задача - увеличение мышечной массы.

Сопутствующие задачи: а) повышение способности проявлять силу; б) повышение силовой выносливости; в) улучшение эластичности мышц и подвижности в суставах; г) исправление дефектов телосложения и осанки.

Средства:

1. Упражнения со штангой, гирями и другими отягощениями ( жим, толчок, рывок, выжимание лежа, приседания, наклоны, повороты и т.п.). Выполняются до значительного мышечного утомления (до тех пор, пока не нарушится правильность движений) в 1 -3 подходах с интервалом отдыха 2-5 мин.
2. Упражнения на преодоление веса тела (сгибание разгибание рук в упоре

лежа, подтягивания, приседания, «пистолетом» и т.п.). То же на гимнастических снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине), ветви дерева. Упражнения

выполняются «до отказа» в 1 - 3 подхода с интервалом отдыха 1-3 мин.

1. Прыжковые упражнения с продвижением (с ноги на ногу, на одной ноге, на двух ногах одновременно). Выполняются «до отказа». Повторяются 1-2 раза с интервалом отдыха 3-5 мин.

Главная задача - развитие способности проявлять силу.

Сопутствующие задачи: а) воспитание воли к проявлению максимальных усилий; б) повышение способности концентрировать внимание и усилия; в) повышение быстроты движений.

Средства:

1. Упражнения со штангой (жим, толчок, рывок, «тяга», выжимание лежа, приседания с весом и т.п.). Выполняются однократно в 2-3 подхода. Интервал отдыха 2-5 мин.
2. Те же упражнения со штангой, выполняемые 2-4 раза подряд в 1 - 3 подхода с интервалами отдыха 2-5 мин.
3. Изометрические (статические) упражнения (направленность на выжимание, подтягивание, скручивание и т.п.). Выполняются однократно с максимальным напряжением в течение 6-8 сек., в 2-4 подхода с интервалами 1-2 мин.
4. Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью (дотянуться до подвешенного предмета, прыгнуть с места на гимнастический стол, перепрыгнуть через препятствие, преодолеть прыжками дистанцию в кратчайшее время или наименьшим количеством прыжков и т.д.).
5. Метание снарядов (набивной мяч, граната, ядро, камень и т.п.) в цель. Расстояние до нее постепенно увеличивается.

Главная задача - повышение быстроты движений.

Сопутствующие задачи: а) улучшение координации движений; б) повышение ловкости; в) повышение общей выносливости.

Средства:

1. Общеразвивающие подготовительные упражнения, выполняемые с возможно большей быстротой. В каждом из 4-5 упражнений 2-3 подхода, серия движений в течение 10 сек.
2. Бег на 20-50 метров с ходу и со старта, эстафетный и с гандикапом, эстафетный с преодолением препятствий. Выполняется повторно с интервалом 2-3 мин.
3. Спортивные и подвижные игры (баскетбол, волейбол, футбол на уменьшенном поле, борьба за мяч и т.п.).

Главная задача - развитие общей выносливости.

Сопутствующие задачи: а) воспитание воли к перенесению утомления; б) укрепление мускулатуры и суставно-связочного аппарата; в) выработка умения расслабляться.

Средства:

1. Бег в равномерном темпе при ЧСС 120-140 уд/мин с постепенным увеличением времени бега от 10-15 мин до 50-60 мин.
2. Общеразвивающие подготовительные упражнения с предметами (гантели, скакалка, набивной мяч, палка и др.) и без них. Непрерывное выполнение комплекса упражнений (поточным и круговым методом) со средней интенсивностью в течение 5-15 мин.

Главная задача - развитие гибкости.

Сопутствующие задачи: а) повышение эластичности мышц; б) улучшение

координации движений.

Средства:

1. Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.п.) на снарядах, с предметами и без них. Каждое упражнение выполняется в виде серии из 4-6 повторений с увеличивающейся амплитудой. 2-3 серии с интервалами отдыха 10-20 сек. На все упражнения отводится 8-10 мин.

Главная задача - улучшение координации движений и развитие ловкости.

Сопутствующие задачи: а) развитие способностей к проявлению «взрывной» силы;

б) воспитание смелости и решительности; в) развитие гибкости; г) повышение эластичности мышц; д) укрепление мускулатуры.

Средства:

1. Акробатические упражнения выполняются повторно, затрачивая 15-25 мин на все упражнения, включая интервалы отдыха.
2. Упражнения на гимнастических снарядах выполнять повторно с интервалом отдыха 1-2 мин., затрачивая 15-30 мин на все упражнения.

Много времени следует отвести играм с мячом, подвижным играм, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта.

**Упражнения из других видов спорта.**

**Упражнения на гимнастических снарядах.** Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, в лазании по канату, шесту, лестнице, в перелезании и подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня с подкидного мостика. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

**Акробатические упражнения.** Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на руках, «полушпагат» и «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с возвышения без поворота и с поворотом на 180 градусов и 360 градусов, сальто вперед (с помощью), переворот боком.

**Баскетбол.** Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте.

Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад, умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

**Футбол.** Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

**Подвижные игры и эстафеты.** Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов, лазанием и перелезаниями. Комбинированные эстафеты.

Характер и дозировка упражнений общей физической подготовки определяются с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности занимающихся, их индивидуальных особенностей, периодизации учебно-тренировочного процесса (года обучения) и конкретных задач учебно-тренировочного занятия.

1. **Специальная подготовка легкоатлетов - спринтеров**

1 год обучения Этап начальной подготовки

**Задачи обучения и тренировки:**

* ознакомление с основами техники легкоатлетических упражнений;
* создание правильного представления о технике бега, правильной осанке, работе рук во время бега, выносе бедра, постановке стопы;
* обучение специальным беговым упражнениям;
* создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности;
* расширение двигательных возможностей.

**Средства и методы обучения спортивной технике**

Применение специальных подводящих упражнений:

* бег с ускорением на 20-40 метров с последующим бегом по инерции;
* беговые и прыжковые упражнения;
* стартовые упражнения.

Специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам;

Упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты; спринтерский бег от 20 до 80 метров с различной интенсивностью. Специальные упражнения барьериста; прыжки в длину и в высоту с разбега; кроссы, участие в соревнованиях в беге на 30, 60,100, 200 метров, прыжках в длину, в высоту и по общефизической подготовке.

1. 3 год обучения Этап начальной подготовки

**Задачи обучения и тренировки:**

* обучение основам техники легкоатлетических упражнений;
* обучение технике высокого и низкого старта;
* обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным

беговым упражнениям;

* всесторонне физическое развитие детей;
* воспитание быстроты и скоростно-силовых качеств, развитие гибкости и координации движений.

**Средства и методы обучения спортивной технике**

Применение специальных упражнений:

* бег с ускорением на 30 - 60 метров с последующим бегом по инерции;
* беговые и прыжковые упражнения;
* стартовые упражнения.

Специальные подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты; спринтерский бег от 20 до 120 метров с различной интенсивностью, упражнения, направленные на общефизическую подготовку. Специальные упражнения барьериста, прыжки в длину и в высоту с разбега. Метание набивных мячей; кроссы; участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 200, 300 метров, прыжках в длину, в высоту и общефизической подготовке.

1-2 год обучения Учебно-тренировочный этап

**Задачи обучения и тренировки**

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

**Средства и методы обучения спортивной технике:** спринтерский бег (на

контролируемых скоростях), беговые и прыжковые упражнения - старт с ходьбы или медленного бега; старт с падения; старт с опорой на одну руку; низкий старт с опорой рук на высоте 30-40 см от беговой дорожки; бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях; просмотр кинограмм и техники бега сильнейших спортсменов.

Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения; специальные беговые упражнения; спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300 м; упражнения с отягощениями и на тренажерах; эстафеты; старт и стартовые упражнения; бег с переменой темпа движений. Подвижные спортивные игры, кроссы, спринтерский бег и беговые упражнения в облегченных и затрудненных условиях (бег в гору, бег по песку, по снегу, против ветра, бег с отягощениями на голенях, бег с отягощением на поясе; по наклонной дорожке, бег с использованием искусственной тяги и т.д.); упражнения типа «спрыгивание - выпрыгивание»; прыжки в длину с укороченного разбега; упражнения с ядром - броски вперед и через голову и т.д.; участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 200, 300, 400 м, эстафетах 4х100, 4х400.

1. 4 год обучения Учебно-тренировочный этап

**Задачи обучения и тренировки**

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

**Средства и методы совершенствования спортивной техники:**

Спринтерский бег в обычных и облегченных условиях; бег с отягощениями на голени; бег с низкого старта по отметкам; бег и упражнения с установкой на исправление отдельных технических ошибок; бег с переключением темпа движений, акцентируя

внимание на умение бежать свободно, расслабленно; анализ техники бега сильнейших спринтеров.

**Основные средства тренировки: у**пражнения с отягощениями и на тренажерах; специальные упражнения, направленные на укрепление специфических для спринтера мышечных групп; спринтерский бег с различной интенсивностью от 200 до 300 м; спортивные игры по упрощенным правилам; старты, стартовые упражнения; спринтерский бег в затрудненных и облегченных условиях; прыжковые упражнения; прыжки с места (тройной, десятирной и т.д.); барьерный бег; спринтерский бег с включениями, достигая 3-4 раза максимальную скорость бега; эстафетный бег; бег с гандикапом; упражнения на расслабление отдельных групп мышц; специальные беговые упражнения; участие в соревнованиях различного масштаба в беге на 60, 100. 200, 400 м, эстафетах 4х100, 4х400.

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

5 год обучения Учебно-тренировочный этап

**Задачи тренировки:**

* дальнейшее совершенствование техники бега с учетом индивидуальных особенностей спортсменов;
* совершенствование скоростных возможностей, оптимальное развитие силовой и скоростно-силовой подготовленности, скоростной выносливости;
* совершенствование соревновательной деятельности.

**Средства и методы тренировки:** использование упражнений, рекомендованных для предыдущей группы, обращая внимание на индивидуальные особенности спортсменов, анализ кинограмм, использование видеомагнитофона.

**Основные средства тренировки:** применяются упражнения те же, что и предыдущей группе, однако преобладают выполняемые с разной интенсивностью и в разных условиях упражнения, сходные с основным, соревновательным упражнением. Особое внимание уделяется длительности, количеству и чередованию упражнений с отдыхом.

Специальные тренировочные средства для подготовки бегунов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **зад**  **а­**  **ни**  **я** | **Направ-**  **ленност**  **ь** | **Средст**  **ва** | **Методы** | | | | **Нагрузка** | | **Услов**  **ие**  **прове**  **дения**  **(мест**  **°)** |
| **Метод**  **выполне**  **ния**  **упражне**  **ния** | **Интен**  **сивно**  **сть**  **%** | **Интер вал Отдых а в мин** | **Пример**  **ная**  **ЧСС,**  **уд./мин** | **Объе**  **м,**  **м** | **Общ**  **ее**  **вре**  **мя,**  **мин** |
| **1** | **Соверше**  **н-**  **ствовани**  **е**  **скоростн**  **ых**  **способн**  **ос­**  **тей** | **Бег с низког о**  **старта 8х30 м** | **Повторно** | **75-90** | **2-3** | **150-170** | **240­**  **400** | **20­**  **25** | **Бегов**  **ая**  **дорож**  **ка** |
| **2** | **-//-** | **Бег с низког о** | **-//-** | **75-90** | **2-3** | **150-170** | **360­**  **500** | **20­**  **25** | **-//-** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **старта 4х40 м 4х50 м** |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** | **-//-** | **Бег с низког о**  **старта 4х40 м 4х60 м 4х30 м** | **-//-** | **75-90** | **2-3** | **150-170** | **520­**  **700** | **20­**  **35** | **-//-** |
| **4** | **-//-** | **Бег с низког о**  **старта 3х30 м 3х40 м 3х50 м 3х20 м** | **-//-** | **75-90** | **2-3** | **150-170** | **420­**  **600** | **20­**  **30** | **-//-** |
| **5** | **Соверше**  **н-**  **ствовани**  **е**  **скоростн**  **ой**  **выносли**  **-вости** | **Бег с низког о**  **старта 6х30 м** | **Перемен**  **но** | **70-90** | **Через**  **80­**  **100м** | **160-180** | **300+4**  **00**  **=700** | **6-7** | **-//-** |
| **6** | **Соверше**  **н-**  **ствовани**  **е**  **скоростн**  **ых**  **способн**  **ос­**  **тей** | **Бег с хода 8х30м** | **Повторно** | **80-95** | **2-3** | **150-170** | **240­**  **400** | **20­**  **30** | **-//-** |
| **7** | **-//-** | **Бег со старта 6х60м** | **-//-** | **80-95** | **2-3** | **160-180** | **360­**  **480** | **20­**  **25** | **-//-** |
| **8** | **-//-** | **Бег со старта 4х80м** | **-//-** | **80-95** | **3-5** | **160-180** | **320­**  **400** | **20­**  **30** | **-//-** |
| **9** | **-//-** | **Бег со старта 3х40м 3х80м 1х100м** | **-//-** | **75-95** | **3-5** | **160-180** | **460­**  **600** | **25­**  **35** | **-//-** |
| **10** | **-//-** | **Бег со**  **старта**  **1х100м**  **3х80м**  **3х40м** | **-//-** | **75-95** | **3-5** | **160-180** | **470­**  **600** | **25­**  **35** | **-//-** |
| **11** | **-//-** | **Бег со** | **-//-** | **75-90** | **3-5** | **160-180** | **600-** | **35-** | **-//-** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **старта**  **2х30м**  **2х60м**  **2х80м**  **2х100м**  **2х30м** |  |  |  |  | **800** | **40** |  |
| **12** | **Соверше**  **н-**  **ствовани**  **е**  **скоростн**  **ой**  **выносли**  **-вости** | **Бег**  **4х100м** | **-//-** | **80-95** | **3-5** | **160-180** | **400­**  **500** | **10­**  **16** | **-//-** |
| **13** | **-//-** | **Бег**  **2х120м**  **2х150м**  **2х200м** | **-//-** | **60-90** | **2-5** | **160-190** | **800­**  **920** | **15­**  **35** | **-//-** |
| **14** | **-//-** | **Бег**  **2х200м**  **2х150м**  **2х120м**  **2х60м** | **-//-** | **60-90** | **2-5** | **160-190** | **920­**  **1080** | **20­**  **40** | **-//-** |
| **15** | **-//-** | **Бег**  **4х150м** | **-//-** | **75-90** | **2-5** | **160-190** | **600­**  **680** | **8-18** | **-//-** |
| **16** | **-//-** | **Бег**  **4х200м** | **-//-** | **70-90** | **2-6** | **170-190** | **800­**  **880** | **8-20** | **-//-** |
| **17** | **-//-** | **Бег**  **3х300м** | **-//-** | **70-90** | **3-10** | **170-190** | **900­**  **960** | **8-25** | **-//-** |
| **18** | **-//-** | **Бег**  **400+**  **300+**  **200+**  **120+**  **60м** | **-//-** | **60-90** | **3-8** | **170-190** | **1080­**  **1180** | **15­**  **36** | **-//-** |
| **19** | **-//-** | **Бег600 + 400+ 300+ 200+ 100м** | **-//-** | **60-70** | **3-8** | **170-190** | **1600­**  **1700** | **15­**  **35** | **-//-** |
| **20** | **-//-** | **Бег**  **4х100м** | **Перемен**  **но** | **80-95** | **Через**  **120­**  **150м** | **170-200** | **400+**  **450=**  **850** | **4-5** | **-//-** |
| **21** | **-//-** | **Бег**  **2х120м**  **2х150м**  **2х200м** | **-//-** | **60-75** | **Через**  **120­**  **220м** | **170-200** | **920+**  **900=**  **1820** | **7­**  **100** | **-//-** |
| **22** | **-//-** | **Бег**  **2х220м**  **2х150м**  **2х120м**  **2х60м** | **-//-** | **60-75** | **Через**  **120­**  **220м** | **170-200** | **980+**  **1000=**  **1980** | **7-10** | **-//-** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **23** | **-//-** | **Бег**  **4х150м** | **-//-** | **75-90** | **Через**  **150­**  **200м** | **170-200** | **600+**  **600=**  **1200** | **5-8** | **-//-** |
| **24** | **-//-** | **Бег**  **4х200м** | **-//-** | **70-90** | **Через**  **200­**  **300м** | **170-200** | **800+**  **900=**  **1700** | **5-9** | **-//-** |
| **25** | **-//-** | **Бег**  **3х300м** | **-//-** | **60-90** | **Через**  **300­**  **400м** | **170-200** | **900+**  **800=**  **1700** | **6-9** | **-//-** |
| **26** | **-//-** | **Бег**  **400+**  **300+**  **200+**  **120+**  **60м** | **-//-** | **60-90** | **Через**  **200­**  **400м** | **170-200** | **1060+**  **1400=**  **2460** | **8-12** | **-//-** |
| **27** | **-//-** | **Бег**  **600+**  **400+**  **300+**  **200+10**  **0м** | **-//-** | **50-75** | **Через**  **200­**  **600м** | **170-200** | **1600+**  **2000=**  **3600** | **9-15** | **-//-** |
| **28** | **Соверше**  **н-**  **ствовани**  **е**  **соревнов**  **а-**  **тельных**  **способнс**  **тей** | **Основн**  **ая**  **дистан**  **ция**  **+300м** | **Повторно** | **90-100** | **8-10** | **170-200** | **400­**  **700** | **10­**  **15** | **-//-** |
| **29** | **Соверше**  **н-**  **ствовани е общей выносли -вости** | **Бег кроссов ый 5-10 км** | **Равномер**  **но** | **50-75** |  | **150-180** | **5000­**  **10000** | **20­**  **40** | **-//-** |
| **30** | **-//-** | **Бег кроссов ый 5-10 км** | **Перемен**  **но** | **40-80** | **Через**  **100­**  **400м** | **160-200** | **5000­**  **10000** | **20­**  **30** | **-//-** |
| **31** | **-//-** | **Бег кроссов ый 3-5 км** | **равномер**  **но** | **60-80** |  | **150-180** | **3000­**  **5000** | **12­**  **20** | **-//-** |
| **32** | **-//-** | **Бег кроссов ый 3-5 км** | **Перемен**  **но** | **40-80** | **Через**  **100­**  **200м** | **160-200** | **3000­**  **5000** | **10­**  **18** | **-//-** |
| **33** | **-//-** | **«Фартл**  **ег»** | **-//-** | **50-85** | **Через**  **50­**  **300м** | **160-200** | **5000** | **20** | **-//-** |

* + 1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания - сознательности и активности, позволяет тренеру в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

Приведем примерный учебный план теоретической подготовки. Занятия по теоретической подготовке могут быть наполнены следующим содержанием.

Как стать сильным, быстрым, ловким (желательно присутствие родителей). Путь к силе, быстроте, ловкости лежит только через занятия физической культурой. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у спортсменов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Реальные перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий. Характеристика отстающих сторон подготовленности подростков, возможных дефектов осанки; планы их ликвидации при регулярных тренировках.

С чего начинали спортивные звезды (желательно присутствие родителей). Характеристика первоначальных результатов, роста, массы, динамики достижений по годам ведущих спортсменов. Примеры, когда больным детям благодаря занятиям бегом удалось восстановить здоровье и добиться выдающихся результатов.

Личная и общественная гигиена (желательно присутствие родителей). Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Поддержание чистоты, гигиены в школе, на улице, в спортивных сооружениях.

Техника безопасности на занятиях, предупреждение травм.

Правила поведения учащихся на тренировочных занятиях на улице и в зале. Инструктаж учащихся по безопасности на занятиях и спортивных мероприятиях. Изучение правил пожарной безопасности, дорожного движения и т.д. Особенности одежды при различных погодных условиях.

Режим для школьников, занимающихся спортом (желательно присутствие родителей). Рекомендации по построению режима дня. Рациональная последовательность выполнения домашних заданий по общеобразовательным предметам с учетом их трудности и режима дня.

Режим питания юных легкоатлетов (желательно присутствие родителей). Рекомендации по режиму питания. Характеристика продуктов питания по калорийности, наличию жиров, белков, витаминов, минеральных веществ, времени усвоения. Рекомендации по рациону питания.

Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Основные сведения о функциональном состоянии организма в период врабатывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия. Самоконтроль степени утомления во время тренировки.

Особенности техники низкого старта и старта в беге на средние дистанции, стартового разгона. Анализ общих основ техники низкого старта и стартового разгона, характеристика типичных ошибок и специальных упражнений для их исправления.

Техника бега спринтера и бегуна на средние дистанции и техника финиширования. Рассмотрение вопросов по этим темам проводится аналогично и в такой же последовательности, как и при изучении особенностей техники низкого старта и стартового разгона.

Особенности техники прыжковых упражнений. Анализ общих основ техники прыжков в длину с разбега, в высоту с разбега, характеристика типичных ошибок и специальных упражнений для их исправления.

Особенности развития быстроты и частоты движений. Характеристика понятий «быстрота», «частота движений». Фаза спортивной работоспособности, контроль ее продолжительности при выполнении нагрузок скоростной направленности. Перечень и характеристика упражнений, развивающих быстроту и частоту движений. Пути развития быстроты у бегунов группы с учетом индивидуальных особенностей каждого.

Такова же логика изучения материалов и по темам «Методика развития силы», «Методика развития выносливости», «Скоростно-силовые качества - спутник быстроты».

Контроль пульса во время тренировочного занятия. Частота сердечных сокращений - интегральный показатель функционального состояния организма спортсмена. Методы пальпаторного подсчета частоты пульса. Определение фаз спортивной работоспособности по данным ЧСС. Оценка напряженности тренировочной работы с помощью ЧСС, выбор оптимальных режимов в соответствии с направленностью беговых нагрузок.

Основы психической подготовки спортсменов. Типы нервной системы. Волевая подготовка. Психорегулирующая тренировка. Идеомоторная тренировка. Выработка конкретных рекомендаций по управлению предстартовым состоянием для каждого спортсмена.

Ведение и анализ спортивного дневника. Обоснование необходимости ведения дневника, его форма и содержание. Выявление слабых сторон подготовленности каждого спортсмена группы на основе анализа выполненной работы, данных тестирования и спортивных результатов. Оценка степени переносимости тренировочных нагрузок.

1. КОНТРОЛЬНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом - правильный выбор контрольных упражнений (тестов). При комплектации тестов необходимо исходить из того, что контрольные упражнения должны быть проверены на надежность, информативность и эквивалентность. Вместе с тем, предъявляются повышенные требования к доступности и минимизации числа рекомендуемых для детского тренера средств контроля. Учебная программа в беге на 100 и 200 м| предусматривает 7 контрольных упражнений, в том числе спортивный результат на основной дистанции. Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств; все имеют высокую корреляцию со спортивным результатом на основной дистанции и соответствуют статистическим критериям надежности, объективности и информативности.

В беге на короткие дистанции целесообразно проводить этапный контроль четыре раза в год по вышеупомянутым тестам. Для получения исходной информации в начале подготовительного периода проводится первое тестирование. Следующее контрольное тестирование проходит в конце специально-подготовительного этапа. Его цель - проверка эффективности выполненных в течение первого подготовительного периода нагрузок. Третье тестирование проводится в конце второго специально-подготовительного этапа. Цель - проверка эффективности применяемых нагрузок в течение зимнего соревновательного периода. После второго и третьего тестирования возможна определенная коррекция тренировочных нагрузок в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива. И последнее тестирование на этапе основных соревнований имеет целью достижение контрольных нормативов во всех тестовых упражнениях, что обеспечивает выполнение целевого спортивного результата на основной дистанции.

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

Система педагогического контроля в подготовке юных спортсменов основывается на ряде методических положений. Первое из них - целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству. Это значит, что относительные показатели использования своих возможностей, типичные для спортсменов высших разрядов, должны служить ориентиром для определения нормативных требований к юным спортсменам. Второе методическое положение - установка на соразмерность развития физических качеств, т.е. обеспечение их должного соотношения. Реализация этого положения в контрольных показателях общей и специальной физической подготовленности юных спортсменов состоит в том, что контрольные нормативы, определяющие уровень развития отдельных физических качеств спортсмена, должны находиться в оптимальном соотно­шении, характерном для данного этапа многолетней тренировки.

Этапные нормативы подготовленности бегунов на короткие дистанции 1-го года обучения в учебно-тренировочных группах

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Контрольные**  **упражнения** | **Этапы тестирования** | | | | | | | |
| **1** | | **2** | | **3** | | **4** | |
| **Юн.** | **Дев.** | **Юн.** | **Дев.** | **Юн.** | **Дев.** | **Юн.** | **Дев.** |
| **1** | **Бег на 100 м.с** | **15.2** | **16.3** | **15.0** | **16.1** | **14.9** | **15.9** | **14.7** | **15.7** |
| **2** | **Бег**  **на 20 м.с/х, с** | **3.2** | **3.4** | **3.1** | **3.3** | **3.0** | **3.2** | **2.9** | **31** |
| **3** | **Бег на 50 м, с** | **9.4** | **9.8** | **9.3** | **9.6** | **9.1** | **9.5** | **9.0** | **9.4** |
| **4** | **Бег 300 м с** | **51.0** | **56.1** | **50.3** | **55.1** | **49.7** | **53.5** | **49.1** | **52.5** |
| **5** | **Прыжок в длину с места, см** | **170** | **160** | **170** | **160** | **175** | **165** | **180** | **170** |
| **6** | **Тройной прыжок в длину с места, см** | **450** | **410** | **460** | **420** | **480** | **440** | **500** | **460** |
| **7** | **Десятерной прыжок в длину с места, м** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |

Этапные нормативы подготовленности бегунов на короткие дистанции 2-го года **обучения в учебно-тренировочных группах**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Контрольные**  **упражнения** | **Этапы тестирования** | | | | | | | |
|  |  | **2** | | **3** | | **4** |  |
| **Юн.** | **Дев.** | **Юн.** | **Дев.** | **Юн.** | **Дев.** | **Юн.** | **Дев.** |
| **1** | **Бег на 100 м.с** | **14.7** | **15.7** | **14.4** | **15.5** | **14.1** | **15.3** | **13.9** | **15.1** |
| **2** | **Бег**  **на 20 м.с/х, с** | **2.9** | **3.1** | **2.8** | **3.0** | **2.7** | **2.9** | **2.7** | **2.8** |
| **3** | **Бег на 50 м, с** | **9.0** | **9.4** | **8.9** | **9.3** | **8.7** | **9.3** | **8.5** | **9.2** |
| **4** | **Бег 300 м, с** | **49.1** | **52.5** | **47.1** | **51.8** | **47.1** | **51.1** | **46.5** | **51.5** |
| **5** | **Прыжок в длину с места, см** | **180** | **160** | **190** | **170** | **200** | **180** | **210** | **190** |
| **6** | **Тройной прыжок в длину с места, см** | **500** | **460** | **530** | **530** | **570** | **540** | **600** | **550** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7** | **Десятерной прыжок в длину с места, м** |  |  |  |  |  |  | **20.5** | **18.0** |
| **Этапные нормативы подготовленности бегунов на короткие дистанции 3-го года обучения в учебно-тренировочных группах** | | | | | | | | | |
| **№**  **п/п** | **Контрольные**  **упражнения** | **Этапы тестирования** | | | | | | | |
|  |  | **2** | | **3** | | **4** |  |
| **Юн.** | **Дев.** | **Юн.** | **Дев.** | **Юн.** | **Дев.** | **Юн.** | **Дев.** |
| **1** | **Бег на 100 м.с** | **13.9** | **15.1** | **13.5** | **14.9** | **13.2** | **14.7** | **13.0** | **14.5** |
| **2** | **Бег**  **на 20 м.с/х, с** | **2.7** | **2.8** | **2.6** | **2.7** | **2.5** | **2.7** | **2.5** | **2.7** |
| **3** | **Бег на 50 м, с** | **8.5** | **9.3** | **8.3** | **9.2** | **8.1** | **9.0** | **8.0** | **8.9** |
| **4** | **Бег 300 м,с** | **46.5** | **50.5** | **45.1** | **49.8** | **44.1** | **49.1** | **43.5** | **48.5** |
| **5** | **Прыжок в длину с места, см** | **210** | **190** | **220** | **195** | **225** | **200** | **230** | **200** |
| **6** | **Тройной прыжок в длину с места, см** | **610** | **550** | **630** | **560** | **650** | **570** | **660** | **580** |
| **7** | **Десятерной прыжок в длину с места, м** | **20.0** | **18.5** | **21.0** | **19.0** | **21.5** | **19.2** | **22.4** | **19.5** |

Этапные нормативы подготовленности бегунов на короткие дистанции 4-го года обучения в учебно-тренировочных группах

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Контрольные**  **упражнения** | **Этапы тестирования** | | | | | | | |
|  |  | **2** | | **3** | | **4** |  |
| **Юн.** | **Дев.** | **Юн.** | **Дев.** | **Юн.** | **Дев.** | **Юн.** | **Дев.** |
| **1** | **Бег на 100 м.с** | **13.1** | **14.7** | **12.9** | **14.5** | **12.7** | **14.3** | **12.5** | **14.1** |
| **2** | **Бег**  **на 20 м.с/х, с** | **2.5** | **2.8** | **2.4** | **2.7** | **2.4** | **2.7** | **2.3** | **2.7** |
| **3** | **Бег на 50 м, с** | **8.0** | **9.0** | **7.9** | **8.9** | **7.8** | **8.8** | **7.6** | **8.6** |
| **4** | **Бег 300 м,с** | **43.7** | **49.1** | **43.1** | **48.5** | **42.5** | **47.8** | **41.7** | **47.0** |
| **5** | **Прыжок в длину с места, см** | **225** | **200** | **230** | **205** | **235** | **205** | **240** | **210** |
| **6** | **Тройной прыжок в длину с места, см** | **655** | **570** | **665** | **580** | **680** | **590** | **690** | **600** |
| **7** | **Десятерной прыжок в длину с места, м** | **22.0** | **19.0** | **22.5** | **20.0** | **23.0** | **20.5** | **23.5** | **21.0** |

Этапные нормативы подготовленности бегунов на короткие дистанции 5-го года обучения в учебно-тренировочных группах

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Контрольные**  **упражнения** | **Этапы тестирования** | | | | | | | |
|  |  | **2** | | **3** | | **4** |  |
| **Юн.** | **Дев.** | **Юн.** | **Дев.** | **Юн.** | **Дев.** | **Юн.** | **Дев.** |
| **1** | **Бег на 100 м.с** | **12.6** | **14.2** | **12.4** | **14.0** | **12.3** | **13.8** | **12.2** | **13.7** |
| **2** | **Бег** | **2.4** | **2.6** | **2.3** | **2.6** | **2.3** | **2.6** | **2.3** | **2.6** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **на 20 м.с/х, с** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** | **Бег на 50 м, с** | **7.7** | **8.7** | **7.6** | **8.6** | **7.5** | **8.5** | **7.4** | **8.3** |
| **4** | **Бег 300 м,с** | **42.0** | **47.5** | **41.5** | **46.8** | **41.1** | **46.1** | **41.0** | **46.0** |
| **5** | **Прыжок в длину с места, см** | **235** | **205** | **240** | **210** | **240** | **210** | **245** | **215** |
| **6** | **Тройной прыжок в длину с места, см** | **685** | **595** | **780** | **605** | **705** | **615** | **710** | **620** |
| **7** | **Десятерной прыжок в длину с места, м** | **23.0** | **21.0** | **23.5** | **21.4** | **24.0** | **21.8** | **24.5** | **22.0** |

Переводные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап

(бег на короткие дистанции)

Юноши

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные**  **упражнения** | **Группа начальной подготовки** | | | **Учебно-тренировочная группа** | | | | |
| **1-й**  **год** | **2-й**  **год** | **3-й**  **год** | **1-й**  **год** | **2-й**  **год** | **3-й**  **год** | **4-й**  **год** | **5-й**  **год** |
| **Бег на 20 м с ходу, с** | **-** | **3,4** | **3,2** | **2,9** | **2,7** | **2,5** | **2,3** | **2,2** |
| **Бег на 60 м, с** | **-** | **9,5** | **9,3** | **9,0** | **8,5** | **8,1** | **7,7** | **7,4** |
| **Бег на 300 м, с** | **-** | **55,0** | **53,2** | **50,0** | **46,0** | **43,0** | **41,0** | **39,5** |
| **Прыжок в длину с места, см** | **-** | **170** | **180** | **190** | **2,10** | **2,30** | **2,40** | **2,50** |
| **Тройной прыжок в длину с места, м** | **-** | **-** | **-** | **500** | **600** | **660** | **690** | **710** |
| **Десятерной прыжок в длину с места, м** |  |  |  | **19,2** | **20,5** | **22,4** | **23,5** | **24,5** |
| **Бег на 100 м, с** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |

Девушки

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные**  **упражнения** | **Группа начальной подготовки** | | | **Учебно-тренировочная группа** | | | | |
|  | **1-й**  **год** | **2-й**  **год** | **3-й**  **год** | **1-й**  **год** | **2-й**  **год** | **3-й**  **год** | **4-й**  **год** | **5-й**  **год** |
| **Бег на 20 м с ходу, с** | **-** | **3.5** | **3,3** | **3,1** | **2,8** | **2,7** | **2,7** | **2,6** |
| **Бег на 60 м, с** | **-** | **9,8** | **9.7** | **9,5** | **9,2** | **8,9** | **8,6** | **8,3** |
| **Бег на 300 м, с** | **-** | **57,0** | **55,3** | **52,5** | **51,5** | **48,5** | **47,0** | **46,0** |
| **Прыжок в длину с места, см** | **-** | **160** | **170** | **180** | **190** | **200** | **210** | **215** |
| **Тройной прыжок в длину с места, м** | **-** | **-** | **-** | **460** | **550** | **580** | **600** | **620** |
| **Десятерной прыжок в длину с места, м** |  |  |  | **17,0** | **18,0** | **19,5** | **21,0** | **22,0** |
| **Бег на 100 м, с** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |

1. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

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

При этом следует учитывать положения о том, что педагогическая деятельность тогда отвечает принципам воспитания, когда она направлена на раскрытие способностей каждого ребенка.

Положительный воспитательный эффект, эмоционально приподнятое настроение вносят в спортивную группу элементы деловых игр. Тренер поручает одному из занимающихся выполнять во время разминки свои функции, остальные обязаны ему подчиняться. Перед разминкой все договариваются играть свои роли максимально приближенно к действительности, так как на последующих тренировках каждый спортсмен группы так же побывает в роли тренера. Будучи увлечен игровой ролью, проводящий разминку проявляет активность, деловитость, творческие способности и зачастую раскрывается с совершенно незнакомой стороны. Обстановка таких игр наиболее благоприятна для формирования у школьников положительных форм поведения: дисциплинированности, трудолюбия, инициативности.

Центральной фигурой воспитательного процесса в спортивной группе является тренер. Какие же качества должен формировать у себя спортивный наставник, с тем, чтобы обеспечить максимальную отдачу и в воспитательном, и в спортивном отношении? Основой подготовки должны бы глубокие знания теории и методики физического воспитания, педагогики, психологии, анатомии и физиологии, биохимии. Знания по этим дисциплинам необходимо постоянно накапливать и систематизировать, учиться трансформировать их общие закономерности в практику спортивной тренировки. И, конечно же, нужно глубокое знание своей спортивной специализации - легкой атлетики - как предмета и как вида спорта. Будущий тренер должен быть патриотом своей страны, обладать активной жизненной позицией, соединять в себе слово и дело, убеждения и поступки.

Выдающимся тренерам присущ творческий поиск новых путей, средств, методов, большое трудолюбие. Они постоянно следят за новинками литературы в различных областях знаний, пытаются внедрить в процесс тренировки все новое и передовое. Не ограничиваясь этим, такие специалисты постоянно экспериментируют.

Успехи в работе тренера во многом определяются тем, насколько велик его авторитет среди воспитанников. Авторитет приобретается в процессе повседневной деятельности и зависит от многих факторов.

Планируя воспитательную работу с юными спортсменами, желательно учитывать все, что проводится в этом плане в школе, семье, а также реакцию на нее со стороны каждого занимающегося в группе. Естественно, что дать рецепты воспитательных воздействий, пригодные для всех жизненных ситуаций, невозможно.

1. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер. В деятельности тренера главное - работа с людьми. В ней обнаруживается ряд неразрывных взаимосвязанных направлений для создания психологической готовности спортсмена:

1. к продолжительному тренировочному процессу;
2. к соревнованиям вообще;
3. к конкретному соревнованию.

Все эти процессы весьма сложны и динамичны.

Психологическая подготовка юных легкоатлетов - одна из сторон учебно­воспитательного процесса в ДЮСШ. Конечной ее целью является формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена, определяющих успех спортивной тренировки и соревнования.

Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте. Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную (непосредственная подготовка к конкретному соревнованию).

В занятиях с юными спортсменами на первое место ставится общая психологическая подготовка. Основные задачи этого вида подготовки:

1. Развивать и совершенствовать у юных спортсменов психические функции и качества, необходимые для успешных занятий избранным видом спорта.
2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой.
3. Формировать у занимающихся интерес к занятиям легкой атлетикой, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера.
4. Вырабатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.
5. Формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера: а) влияние внешних воздействий, б) с тренером, в) родителями, г) с психологом и др. как в процессе воспитания, так и под влиянием самоорганизации и самомобилизации, т. е. в процессе самовоспитания юного спортсмена.

Известно, что у школьников 11-15 лет существенно изменяются психические процессы. Происходит качественный сдвиг в развитии самосознания. Стремление к взрослости и самостоятельности, критическое отношение к окружающим, умение подчиняться нормам коллективной жизни определяют все другие особенности. У детей и подростков меняется поведение, направленность активности и т.д. Краткая характеристика подросткового периода дана в таблице.

**Периодизация детского и юношеского возраста (школьный возраст)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Ведущая**  **деятельность** | **На что направлена познавательная деятельность** | **Психические**  **новообразования** |
| **Младший**  **школьный**  **(6-10 лет)** | **Учение** | **Первичные знания** | **Произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Подростковый (11-14 лет)** | **Общественно**  **полезная**  **деятельность:**  **учебная,**  **организационная,**  **трудовая** | **Система отношений в разных ситуациях** | **Стремление к взрослости и самостоятельности, критическое отношение к окружающим, самооценка, умение подчиняться нормам коллективной жизни** |
| **Старший школьный (15­17 лет)** | **Учебно­профессиональна я деятельность** | **Профессиональные**  **знания** | **Мировоззрение, профессиональные интересы «Образ - я»** |

Основным средством специализированного развития волевых качеств юных легкоатлетов является систематическое выполнение физических упражнений, требующих проявления специфических для данного вида спорта качеств.

Цель психологической подготовки - достижение оптимального приспособления спортсмена и его психики к физическим, эмоциональным и другим нагрузкам.

К принципам психологической подготовки относятся:

-идейность;

* моделирование;
* нарастание и видоизменение нагрузки;
* регулировка психических напряжений;
* индивидуальный подход.

С целью формирования личности спортсмена психическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевую. Причем эти части осуществляют в каждом тренировочном занятии путем сочетания методов обучения, воспитания и организации.

В процессе занятий предоставляется возможность для воспитания дисциплины, коллективизма, товарищества, патриотизма, трудолюбия и других нравственных качеств.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств спортсмена, необходимых для победы над соперником но, прежде всего над самим собой.

В учебно-тренировочных занятиях основными методами моральной подготовки являются убеждение, разъяснение и наглядность, воспитание на примерах мировых рекордсменов, олимпийских чемпионов.

Основой моральной подготовки является чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена главным образом на преодоление возрастающих трудностей, как на тренировке, так и на соревнованиях.

Далее несколько подробнее охарактеризуем этот подраздел.

Практической основой методики волевой подготовки служат следующие факторы:

1. Регулярная обязательная реализация тренировочной программы и соревновательных установок. Успех возможен лишь в том случае, если спортсмен четко осознает задачи избранного вида спорта (конкретно легкой атлетики), понимает, что достижение высокого спортивного результата невозможно без преодоления больших трудностей. Не менее важна вера в тренера, правильность избранной методики, реальность выполнения поставленных задач с учетом этапа спортивной подготовки.
2. Системное введение дополнительных трудностей. При этом применяются различные приемы. Так, к примеру, при проведении занятий усложненных условиях учащиеся должны знать, что занятия состоятся при любой погоде. Лишь в случае сильного дождя или мороза они несколько изменяются по содержанию. Иногда

тренировки можно проводить в присутствии зрителей, гостей или просто на фоне создаваемым шумов или музыки. Т. е. имеет смысл вводить сбивающие сенсорно­эмоциональные факторы, а также усложнение соревновательных воздействий и увеличение степени риска.

При выполнении упражнений нужно учить занимающихся концентрировать свое внимание, сосредотачиваться на предстоящем упражнении. Особенно полезны в этом отношении прыжки в длину и высоту с места, прыжки на возвышенность, бег с низкого старта. Эти упражнения способствуют концентрации внимания на одной задаче - мгновенно, с большим усилием оттолкнуться, быстро взять старт. Следует практиковать разнообразные прыжки через канавы, изгороди. Элемент риска в таких случаях вынуждает проделывать упражнения более энергично.

1. Использование соревнований и соревновательного метода. Здесь может использоваться ряд методических приемов, например, соревнования с установкой:

а) на количественную сторону выполнения задания;

б) на качественную сторону выполнения задания;

в) соревнования в усложненных и непривычных условиях.

Во время соревнований тренеру не следует подсказывать юному спортсмену, так как подсказки нарушают сосредоточенность, отвлекают от анализа ситуации и мешают самостоятельно принимать решения. Тем более нельзя систематически применять советы- подсказки, которые тормозят личную инициативу спортсмена. Поэтому в тех случаях, когда спортсмену приходится выступать в отсутствие тренера, он иногда «теряется». Подсказки тренера могут быть полезны лишь в определенных, критических ситуациях соревнования. В таких случаях тренер должен давать команды, направленные на мгновенное исправление ошибки или быструю мобилизацию всех сил. Так, бегуну могут быть даны такие команды: «работай руками», «терпи», «быстрее» и т.п. Необходимо, чтобы юные легкоатлеты регулярно участвовали в различных соревнованиях (даже не в своем виде спорта) и систематически использовали соревновательный метод при организации тренировочных занятий.

1. Последовательное усиление функции самовоспитания. Оно основано на самосознании, осмыслении спортсменом сути своей деятельности. Л.П. Матвеев (1977) предлагает учитывать следующие компоненты:

а) неотступное соблюдение общего режима жизни;

б) самоубеждение и самопринуждение к выполнению тренировочной программы;

в) саморегуляция эмоций, психического и общего состояния посредством аутогенных и других методов и приемов;

г) постоянный самоконтроль.

На учебно-тренировочных занятиях полезно обучать спортсменов «самоприказывать». Приказ самому себе имеет такую же силу, как приказ тренера. Юных легкоатлет должен понимать, что на соревнованиях на него смотрят зрители, друзья по команде, ждут его решений и оценивают его действия. Судьба его команды в какой-то мере решается им. Известно, что на соревнованиях побеждает тот, кто умеет заставить себя в нужный момент мобилизовать все силы, дать себе «приказ» не отступать перед трудностями. Спортсмен должен быть терпеливым. Особенно это относится к бегунам. Поэтому полезно, чтобы при тренировках на выносливость «самоприказ» отдавался вслух: «добегу», «закончу дистанцию». При прыжках и метании большую роль в выполнении самоприказа играет предварительная настройка, т. е. умение собраться, сосредоточить внимание на предстоящем действии. Воспитывать волю нужно не только для того, чтобы выиграть, но и для того, чтобы стойко переносить поражения. В случае выигрыша спортсмен должен сохранять спокойствие и оставаться скромным, обычным. В случае поражения он также должен быть спокойным, мужественным, верить в свои силы. Особенно остро переживают неудачи подростки. Девушки могут заплакать, а юноши, наоборот, внешне стараются показать, что проигрыш им безразличен. Чаще всего они ссылаются на всякие случайности. Поэтому юных легкоатлетов необходимо учить трезво и спокойно оценивать свои результаты, а главное - делать правильные выводы.

Тренер должен знать и помнить, что к числу главных средств и методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуации преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т. д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

В случае неудачи одобряющее слово преподавателя, сказанное умело и тактично, может ликвидировать у молодого спортсмена неприятный осадок.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния юных спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявлением силы, подвижности нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером зрительных, мышечно-двигательных представлений, возрастом, подготовленностью и др.).

Рассматривая вопросы, связанные с волевой подготовкой, важно указать юным спортсменам на то, что воля не развивается сама по себе волю надо развивать и закалять с раннего детства, направленно формировать все волевые качества, особенно те, которые определяют успех в избранном виде спорта, постоянно заниматься самовоспитанием воли.

1. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

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

Педагогические средства восстановления

Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах. О пра­вильном использовании педагогических средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достичь лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы. Ускорению течения восстановительных процессов у легкоатлетов способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки. В микроцикле тренировки утомление у занимающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например: понедельник - развитие скоростных качеств, вторник - развитие скоростных качеств. Для повышения работоспособности спринтеров при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели.

Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном- трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием любых психологических, медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были.

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

Большинством тренеров с целью восстановления успешно используются такие упражнения, как бег трусцой, ходьба, плавание. Значительно реже применяются упражнения на расслабление. А ведь их выполнение не только ускоряет течение восстановительных процессов, но и помогает обучить спринтера произвольному управлению нервно-мышечной системой, повысить скорость расслабления мышц и избавиться от излишней напряженности во время бега, особенно на соревнованиях. Только овладев этим искусством, можно рассчитывать на достижение вершин спортивного мастерства.

К психологическим средствам относятся:

* аутогенная тренировка;
* психопрофилактика;
* психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
* психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

б) быстро чередовать напряжения и расслабления вначале симмет­ричных мышц (например, грудных или сгибателей предплечья и др.), а затем мышц одной и той же конечности (например, разгибателей голени и разгибателей бедра, сгибателей и икроножных мышц);

в) научиться одновременно и попеременно напрягать и расслаблять в быстром

темпе разнородные группы мышц (например, икроножные пра

вой и сгибатели левой ноги, левый сгибатель предплечья и правую грудную мышцу и т.

д.).

После того как спортсмен научился управлять мышцами в простых условиях, можно приступить к совершенствованию этого качества в более сложных координационных условиях, т. е. во время бега, беговых и прыжковых упражнений, стараясь избавиться от напряженности, скованности, сохраняя свободу движений без излишнего напряжения тех групп мышц, которые не принимают активного участия в выполнении определенных фаз того или иного упражнения.

В прложении № 1 даны комплексы специальных упражнений и методических при­емов, способствующих совершенствованию функции расслабления мышц, разработаные Ю.В. Высочиным

Психологические средства восстановления

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно­психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления применяются в учебно-тренировочных группах, и особенно в группах спортивного совершенствования. В группах начальной подготовки психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баро-массаж), спортивные растирки, гидро- и бальпеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его под­готовленности, влияния внешней среды.

В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого легкоатлета.

Охарактеризуем основные медико-биологические средства восстановления. Главным средством восстановления и повышения работоспособности спортсменов является питание. Его значение трудно переоценить еще и потому, что период пребывания в ДЮСШ совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей, подростков, юношей. Между тем, как показывает практика, проблеме питания зачастую не уделяется должного внимания ни самими занимающимися, ни тренерами.

Питание выполняет в организме энергетическую и пластическую функции. Энергетическая функция питания заключается в том, что при окислении кислородом содержащихся в пище жиров и углеводов выделяется энергия, используемая для мышечной деятельности. Пластическая функция состоит в использовании поступающих с пищей белков для построения и восстановления мышц, сухожилий и других тканей, кото­рые разрушаются в процессе работы. Особое значение продукты, содержащие белковые вещества, необходимые для пластических целей, имеют в период роста.

Средние данные суточной потребности в основных пищевых веществах, витаминах и минеральных веществах.

|  |  |
| --- | --- |
| **Пищевые вещества, витамины, минеральные вещества** | **Количество** |
| **Белки, г/кг массы тела** | **2,3 - 2,5** |
| **Жиры, г/кг массы тела** | **1,8 - 2,0** |
| **Углеводы, г/кг массы тела** | **9,0 - 9,8** |
| **Витамины, мг:** |  |
| **С** | **150-200** |
| **В1** | **2,8-3,6** |
| **В2** | **3,6-4,2** |
| **В3** | **18** |
| **В6** | **5-8** |
| **В12** | **0,004-0,008** |

|  |  |
| --- | --- |
| **РР** | **30-36** |
| **А** | **2,5-3,5** |
| **Е** | **22-26** |
| **Минеральные вещества, мг** |  |
| **Кальций** | **1200-2100** |
| **Фосфор** | **1500-2600** |
| **Железо** | **25-40** |
| **Магний** | **500-700** |
| **Калий** | **4500-5500** |
| **Энергия, кДж / кг массы тела** | **258-280** |

Ориентируясь на средние данные, приведенные в таблице №16 , следует помнить, что расход энергии спортсменов, а следовательно, и калорийность необходимого питания зависят от величины выполненной нагрузки, возраста, нервно-психического состояния, условий погоды и многих других факторов.

Для того чтобы правильно соотнести в рационе питания белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества, нужно знать их содержание в продуктах(таблицы предоставлены в приложение №2)

1. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена. Содержание медико-биологического контроля имеет свои особенности в зависимости от специфики спортивной деятельности. В скоростно-силовых видах спорта, в частности в беге на короткие дистанции, комплексный контроль предусматривает исследование морфофункциональных признаков, особенностей высшей нервной деятельности и уровня проявления личностных качеств, определение координационных способностей, физической и технической подготовленности спортсменов.

Врачебный контроль юных спортсменов осуществляется силами врачей общеобразовательных школ, ДЮСШ и лечебно-профилактических учреждений в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

Главная особенность врачебного обследования юных спортсменов -комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма,

обуславливающий его приспособляемость к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

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

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

Этап начальной спортивной специализации в беге на короткие дистанции начинается в 11-13 лет. В этом возрасте чаще возникают переутомления и перенапряжения при несоответствии нагрузок возможностям спортсменов. Это определяет

и тактику врачебного контроля на этапе начальной спортивной специализации. По- прежнему ведутся тщательные наблюдения за состоянием здоровья и за текущей заболеваемостью. Спортсмены 2 раза в год проходят диспансеризацию на базе врачебно­физкультурного диспансера.

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

Для определения физической работоспособности в условиях кабинета используются различные модели физических нагрузок. Наиболее распространено определение работоспособности по тесту РWС170.

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

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

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

Дополнительные осмотры юных бегунов на короткие дистанции приурочиваются к концу мезоцикла. Они обязательно включают функциональные пробы сердечно­сосудистой системы и инструментальные методы исследования. В этапном врачебном обследовании большое значение придается определению динамики специальной трени­рованности. Особенно это относится к этапу углубленной тренировки в избранном виде спорта. Динамические наблюдения проводятся в одинаковых условиях. Этому требованию удовлетворяет методика повторных нагрузок. При их использовании соблюдается ряд методических требований: нагрузки должны быть специфичными для данного вида спорта; каждая из повторных нагрузок выполняется с максимальной интенсивностью, а между нагрузками регистрируются медико-биологические показатели; точно учитывается интенсивность и продолжительность выполнения нагрузки (секунды, метры, баллы и т. д.); сопоставляются педагогические критерии и медико-биологические показатели. Повторные нагрузки для определения специальной тренированности сохраняются идентичными на различных этапах годичного цикла.

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

На этапе начальной спортивной специализации текущий контроль осуществляется простыми методами для охвата наибольшего количества занимающихся. В этом случае врач проводит на занятиях наблюдения за внешним видом учащихся, который дает представление о степени утомления, проводит хронометраж занятий, изучает физиологическую кривую тренировки, при необходимости проводит индивидуальные на­блюдения за отдельными спортсменами, используя при этом легкодоступные, необременительные методы исследования. Врач и тренер совместно анализируют тренировочные нагрузки и находят их оптимальную дозировку. До и после занятий исследуется частота сердечных сокращений, артериальное давление, жизненная емкость легких, динамометрия.

На этапе углубленной тренировки в избранном виде спорта особое значение приобретает оценка воздействия тренировочных нагрузок на юных спортсменов методом повторных нагрузок, а также изучение динамики специальной тренированности. Необходимо вести строгое наблюдение за процессом восстановления после больших и максимальных тренировочных и специфических соревновательных нагрузок.

Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физическом развитии, биологическом возрасте, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

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

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

При оценке функционального состояния, прежде всего анализируют данные, полученные в состоянии покоя, по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериальное давление, электрокардиограмма и др.) или к должным величинам (жизненная емкость легких, максимальная вентиляция легких и др.).

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

Определение специальной тренированности. Динамика специальной

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

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

В заключение следует отметить, что наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволит своевременно вносить коррекцию в процесс тренировки бегунов на короткие дистанции, что будет способствовать повышению качества учебно­тренировочного процесса.

1. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Привитие инструкторских и судейских навыков желательно начинать с первого года обучения в учебно-тренировочных группах, используя для этого практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве с теоретической подготовкой (см. раздел «Теоретическая подготовка»). На первом году обучения в учебно-тренировочных группах занимающиеся должны уметь построить группу, отдать рапорт преподавателю, знать и уметь выполнять специальные беговые упражнения, знать места расположения в манеже или на стадионе отметок для пробегания отрезков 30, 40,50,60,80,90,100,120,150 м и т. д., соблюдать порядок движения на дорожках, технику безопасности в секторах для толкания ядра и прыжков. На каждое занятие назначается дежурный по группе, в обязанности которого входит подготовка мест занятий, получение и проверка необходимого инвентаря, оборудования и сдача его после окончания занятия.

На втором году обучения у занимающихся должно быть сформировано в общих чертах представление о технике низкого старта и бега по дистанции. Тренеру следует постоянно побуждать юных спринтеров к самоанализу движений во время любых беговых нагрузок, оценке техники выполнения упражнений товарищами по группе. В группе постепенно необходимо создавать такую обстановку, при которой выявлять и исправлять ошибки в специальных, прыжковых упражнениях, упражнениях со штангой, ядром, барьерном и гладком беге будут не только тренер, но и сами занимающиеся. В ходе тренировочных занятий, давая старты и отмашку при беге с хода друг другу, спортсмены приобретают навыки, необходимые стартеру и судье на финише.

На третьем году обучения в учебно-тренировочных группах занимающиеся должны периодически привлекаться тренером в качестве помощников при проведении разминки и основной части тренировки со спортсменами более младших возрастов. Определенная помощь тренеру ими может быть оказана и при проведении тестирования новичков во время отбора в группы начальной подготовки. По ходу тренировочных занятий, на семинарах, по итогам участия в соревнованиях спортсмены продолжают изучение правил соревнований по легкой атлетике. Большое значение для формирования инструкторских и судейских навыков в этот период имеет участие в организации и проведении соревнований школьников в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, помощника стартера и пр.

На четвертом году обучения в учебно-тренировочных группах спортсмены должны уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику бега и некоторых других видов легкой атлетики, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими за­нимающимися, помогать тренеру в работе с младшими возрастными группами.

На пятом году обучения в учебно-тренировочных группах обязаны знать правила соревнований по бегу, функции стартера, судьи на финише и судьи-секундометриста, уметь вести протокол соревнований, составлять четвертьфинальные, полуфинальные и финальные забеги. В этих функциях учащимся необходимо набираться опыта судейства на соревнованиях школьников района и города ДЮСШ.

1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение: тренеры - преподаватели, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта легкая атлетика, стремящиеся к профессиональному росту.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD- записи соревнований с участием легкоатлетов, методические разработки в области легкой атлетики.

Материально техническое обеспечение: спортивный зал с оборудованием:

* стартовые колодки - 4 шт.;
* легкоатлетические барьеры - 5 шт.;
* снаряды для метания (мячи, ракеты) - 20 шт.;
* гимнастические маты - 6 шт.;
* гимнастический мостик - 1 шт.;
* гимнастические снаряды - 1 шт.;
* канат - 1 шт.;
* гимнастические скамейки - 4 шт.;
* барьеры для подлезания и перепрыгивания различной высоты - 10 шт;
* медицин-боллы 1 кг. - 10 шт.;

1. кг. - 10 шт.;
2. кг. - 10 шт.;

* скакалки - 20 шт.;
* мяч волейбольный - 2 шт.;
* мяч футбольный - 2 шт;
* мяч баскетбольный - 2 шт;
* мячи резиновые малого диаметра - 20 шт;
* жгуты, экспандеры - 4 шт;
* фишки переносные - 20 шт.

1. ЛИТЕРАТУРА
2. Алабин В. Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. - Челябинск, 1977.
3. ВацулаИ. и др. Азбука тренировки легкоатлета. - Минск: Полымя, 1986," с. 55-57.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт,

1983.

1. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
2. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. - М., 1998.
3. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.
4. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть). - М.: Советский спорт, 2005.
5. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (100, 200, 400 м): Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва. - М., 1985.
6. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. 10Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора и игровые виды спорта. - М., 1998.
7. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. -

М., 1995.

1. Озолин Э. С. Спринтерский бег. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я.

Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.

1. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. -М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. и доп. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.
3. Система подготовки спортивного резерва/Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. - М.: ВНИИФК, 1994.
4. Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
5. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М: Физкультура и спорт, 1987.
6. Филип В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 19

Приложение №1

Комплексы специальных упражнений и методических приемов, способствующих совершенствованию функции расслабления мышц, разработаны Ю.В. Высочиным

Комплекс упражнений № 1

Этот комплекс нужно выполнять ежедневно утром (можно лежа на кровати), повторяя каждое упражнение 5-10 раз.

1. Исходное положение (и.п.): лежа на спине. Согнуть ноги в коленях, соединить их вместе. Сделать глубокий вдох, задерживая дыхание, слегка напрягать мышцы живота и сжимать колени. Через 5 с сделать выдох, расслабить мышцы живота и ног, колени «бросить» в стороны.
2. И.п. то же. Сделать вдох, поднять прямые ноги и руки, соединить их между собой и удерживать 5 с, затем на выдохе расслабленно «бросить» в и.п.
3. И.п. то же. Сделать вдох. Сильно прижать прямую ногу к кровати. Через 5 с сделать выдох и расслабиться. Повторить другой ногой.
4. И.п. то же. Приподнять ногу, медленно выполнять поочередное сгибание и разгибание ног, имитируя езду на велосипеде, при максимальном напряжении мышц бедер. Принять и.п., расслабиться.
5. И.п. то же. Медленно сгибать и разгибать стопы при максимальном напряжении икроножных мышц, затем расслабиться.
6. И.п.: стоя, ноги врозь. Сделать глубокий вдох, поднять руки вверх - в стороны, пальцы вытянуты, подтянуться. Напрячь мышцы всего тела, задержать на 5 с дыхание. Внимание сосредоточить на восприятии напряжения мышц (поочередно: рук, шеи, груди, спины, живота, бедер, голени), затем сделать выдох, расслабить все мышцы и перейти в положение низкого приседа, руки вниз, голову свободно опустить.

И.п.: стоя, ноги врозь. Сделать глубокий вдох, вытянуть руки вверх, потянуться, сильно напрячь все мышцы. Через 5 с сделать медленный выдох и расслабить мышцы. Руки свободно «падают» вниз, под- бородок на грудь, ноги в коленях несколько сгибаются, плечи опускаются. Из этого положения сделать несколько легких подскоков, сохраняя расслабленность мышц.

Комплекс упражнений № 2 Этот комплекс нужно выполнять вечером перед сном, повторяя каждое упражнение 5-10 раз.

1. И.п.: лежа на спине (на кровати без подушки). Стопы ног свободно развернуты наружу, все мышцы расслаблены. Сделать несколько плавных поворотов головы, обращая внимание на расслабление мышц шеи. Почувствовать при этом тяжесть головы.
2. И.п. то же. Наклонять голову вперед, напрягая мышцы шеи. Через 5 с расслабиться, дав голове свободно «упасть» в и.п.
3. И.п. то же. Руки поднять вперед, затем последовательно расслаблять мышцы кисти, предплечья, плечи и «уронить» руки на кровать. Почувствовать тяжесть рук при расслаблении мышц.
4. И.п. то же. Руки в стороны. Кисти свешиваются с кровати. Плавно разогнуть кисти и затем, расслабив мышцы, дать кистям свободно «упасть». Почувствовать тяжесть кистей при расслаблении.
5. И.п. то же. Приподнять прямую ногу и затем, расслабив мышцы, «бросить» в и.п. Почувствовать тяжесть ног при расслаблении.

Комплекс упражнений № 3 Можно выполнять на тренировке или в любое свободное время, желательно ежедневно, повторяя каждое упражнение не менее 5-10 раз.

1. И.п.: стоя одной ногой на возвышении (10-15 см). Поднять другую ногу вперед, напрягая мышцы в течение 5 с, затем быстро расслабить мышцы, дав ноге свободно «упасть», и покачивать ей, как маятником, до полной остановки.
2. И.п. то же. Выполнить такое же упражнение, отводя прямую ногу назад, слегка наклонив туловище вперед.
3. И.п. то же. Поднять прямую ногу вперед, поддерживая ее рукой в подколенной области. Через 5 с быстро расслабить мышцы бедра и «уронить» только голень, дав ей свободно качаться.
4. И.п. то же. Выполнять такое же упражнение без поддержки рукой.
5. И.п. то же. Бедро поднять вперед на 45°, поддерживая ногу рукой в подколенной области. Напрягая мышцы, прижать голень к бедру. Через 5 с быстро расслабить мышцы, дав голени свободно «упасть», и покачивать ей. То же самое выполнить без поддержки рукой.

Комплекс упражнений № 4 Упражнения этого комплекса можно выполнять на тренировке, после тренировки, в бане, душевой и в любое свободное время. Основная цель заключается в том, чтобы научиться произвольно напрягать и расслаблять основные группы мышц. Исходное положение должно подбираться таким образом, чтобы тренируемая мышца находилась в удобном, полностью расслабленном состоянии, не испытывала напряжения. После принятия и.п. необходимо напрягать только тренируемую группу мышц, стараясь не совершать движений в «заинтересованном» суставе и сохраняя расслабленность всех других мышц. В случае неудачных попыток вначале можно облегчить задачу, создавая искусственное противодействие сокращающейся мышце. После каждого напряжения полностью расслаблять работавшие мышцы, старясь ощутить степень напряжения и расслабления мышц.

Примеры основных исходных положений:

1. И.п.: лежа на спине, свободно выпрямив ноги (для тренировки разгибателей голени, разгибателей бедра, приводящих мышц, сгибателей туловища и мышц шеи).
2. И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях под 90°, стопы упираются в препятствие, чтобы при полном расслаблении мышц не скользили вперед (для тренировки сгибателей голени, сгибателей туловища и икроножных мышц).
3. И.п.: сидя на стуле (скамейке), слегка согнувшись и свободно положив предплечья на бедра. Ноги согнуты, стоят на полу. Все мышцы расслаблены. Это положение удобно для отдыха и тренировки грудных мышц, сгибателей туловища, сгибателей предплечья, трапециевидной и широчайшей мышц спины, сгибателей голени и икроножных мышц.

По мере овладения навыком произвольного напряжения и расслабления мышц необходимо усложнять задачу:

а) повышать частоту и силу сокращений, следя за тем, чтобы не напрягались другие группы мышц;

Приложение №2

Содержание в рационе питания белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ

Продукты, содержащие большое количество жиров

(по А.А. Покровскому, 1981)

Таблица 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукты** | **Энергия**  **кДж** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы,**  **г** |
| **Масло сливочное вологодское** | **3066** | **0,8** | **78,2** | **0,6** |
| **Масло сливочное несоленое** | **3071** | **0,4** | **78,5** | **0,5** |
| **Масло сливочное соленое** | **3050** | **0,4** | **78,0** | **0,5** |
| **Масло топленое** | **3635** | **0** | **93,5** | **0** |
| **Шпиг свиной** | **3355** | **1,7** | **85,5** | **0** |
| **Жир животный топленый (говяжий, бараний, свиной)** | **3644** | **0** | **93,7** | **0** |
| **Маргарин молочный** | **3012** | **0,4** | **77,1** | **0,4** |
| **Масло растительное (подсолнечное, соевое, хлопковое)** | **3648** | **0** | **93,8** | **0** |

Продукты - источники полноценного животного белка (содержание усвояемых веществ в 100 г съедобной части продукта)

( по А.А. Покровскому, 1981)

Таблица 2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукты** | **Энергия**  **кДж** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы,**  **г** |
| **Сухое молоко** | **1962** | **22,8** | **24,4** | **36,3** |
| **Творог жирный** | **974** | **11,1** | **18,8** | **3,0** |
| **Творог нежирный** | **313** | **13,6** | **0,5** | **3,5** |
| **Сыры** | **1414-1589** | **18-22** | **26-30** | **2-4** |
| **Яйца (100г)** | **627** | **10,6** | **11** | **0,5** |
| **Сыры плавленые** | **1066** | **17-19** | **18-19** | **2,0-2,4** |
| **Говядина 1 категории** | **644** | **15,0** | **10,0** | **-** |
| **Говядина 2 категории** | **443** | **18,0** | **4,0** | **-** |
| **Баранина 1 категории** | **861** | **10,0** | **16,0** | **-** |
| **Свинина масная** | **1025** | **14,0** | **20,0** | **-** |
| **Свинина жирная** | **1589** | **12,0** | **35,6** | **-** |
| **Телятина** | **309** | **17,0** | **0,5** | **-** |
| **Кролик** | **602** | **18,0** | **7,5** | **-** |
| **Куры полупотрошеные** | **774** | **17,0** | **12,0** | **-** |
| **Мясо тушеное** | **945** | **14,0** | **17,7** | **1,1** |
| **Ветчина** | **1527** | **14,4** | **33,0** | **-** |
| **Колбаса любительская** | **1217** | **11,6** | **26,0** | **-** |
| **Колбаса чайная** | **619** | **10,5** | **11,0** | **1,1** |
| **Колбаса полукопченая** | **1422** | **15,0** | **30,0** | **-** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сосиски** | **853** | **10,5** | **18,0** | **0,4** |
| **Судак** | **301** | **16,0** | **1,0** | **-** |
| **Треска** | **271** | **15,0** | **0,5** | **-** |
| **Севрюга** | **686** | **14,5** | **11,0** | **-** |
| **Сельдь соленая атлантическая** | **497** | **16,0** | **6,0** | **-** |
| **Семга** | **782** | **19,0** | **12,0** | **-** |

Таблица 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукты** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | | |
| **А**  **каротин** | **В1** | **С** | **кальций** | **калий** | **магний** | **фосфор** | **железо** |
| **Сухое молоко** | **0,32** | **0,24** | **4,0** | **93,9** | **994** | **108** | **7,9** | **1,1** |
| **Творог жирный** | **0,30** | **0,05** | **0** | **86,0** | **91** | **10** | **68** | **0,10** |
| **Творог**  **нежирный** | **-** | **-** | **-** | **140** | **-** | **-** | **130** | **-** |
| **Сыры** | **-** | **-** | **-** | **164** | **-** | **-** | **151** | **-** |
| **Яйца (100 г)** | **0,22** | **0,07** | **-** | **700-1000** | **-** | **-** | **400-600** | **-** |
| **Сыры плавленые** | **0,7** | **0,16** | **-** | **50** | **135** | **12** | **214** | **2,5** |
| **Говядина 1 категории** | **-** | **-** | **-** | **137** | **109** | **12** | **82** | **0,1** |
| **Говядина 2 категории** | **0,01** | **0,1** | **-** | **10** | **305** | **21** | **194** | **2,7** |
| **Баранина 1 категории** | **-** | **-** | **-** | **12** | **356** | **25** | **226** | **3,1** |
| **Свинина масная** | **-** | **0,17** | **-** | **9** | **278** | **19** | **177** | **2,5** |
| **Свинина жирная** | **-** | **0,93** | **-** | **9** | **279** | **19** | **178** | **2,5** |
| **Телятина** | **-** | **-** | **-** | **8** | **246** | **17** | **156** | **2,2** |
| **Кролик** | **0,01** | **0,23** | **-** | **8** | **339** | **24** | **176** | **1,7** |
| **Куры**  **полупотрошеные** | **-** | **0,08** | **-** | **21** | **364** | **25** | **224** | **1,6** |
| **Мясо тушеное** | **0,12** | **0,15** | **-** | **12** | **-** | **-** | **200** | **1,5** |
| **Ветчина** | **-** | **0,02** | **-** | **20** | **230** | **19** | **172** | **3,1** |
| **Колбаса**  **любительская** | **-** | **0,7** | **-** | **10** | **288** | **20** | **110** | **2,1** |
| **Колбаса чайная** | **-** | **0,33** | **-** | **7** | **217** | **15** | **139** | **1,9** |
| **Колбаса**  **полукопченая** | **-** | **-** | **-** | **7** | **217** | **15** | **139** | **1,9** |
| **Сосиски** | **-** | **-** | **-** | **10** | **300** | **21** | **193** | **2,6** |
| **Судак** | **-** | **-** | **-** | **7** | **210** | **15** | **134** | **1,9** |
| **Треска** |  | **0,04** | **-** | **21** | **317** | **25** | **218** | **1,0** |
| **Севрюга** | **-** | **0,08** | **-** | **57** | **361** | **27** | **222** | **0,7** |
| **Сельдь соленая атлант.** | **0,03** | **0,08** | **-** | **19** | **287** | **23** | **197** | **0,9** |
| **Семга** | **-** | **-** | **-** | **40** | **211** | **62** | **243** | **2,5** |

Продукты, содержащие большое количество углеводов (содержание усвояемых веществ в 100 г съедобной части продукта)

(по А.А. покровскому, 1981)

*Таблица 4*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукты** | **Энергия**  **кДж** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы,**  **г** |
| **Хлеб ржаной** | **861** | **5,1** | **13** | **43** |
| **Хлеб пшеничный** | **899** | **5,9** | **1,5** | **43,1** |
| **Булки городские из муки 1 сорта** | **1112** | **7,9** | **1,9** | **53** |
| **Батон из муки 1 сорта** | **1004** | **7,0** | **0,7** | **49,9** |
| **Сухари дорожные** | **1422** | **10,1** | **1,6** | **69** |
| **Сахар** | **1631** | **-** | **-** | **95,5** |
| **Мед** | **1338** | **0,3** | **-** | **78** |
| **Леденцы** | **1573** | **-** | **-** | **92** |
| **Конфеты шоколадные** | **2355** | **3,6** | **35,6** | **53,1** |
| **Тянучки** | **1673** | **2,6** | **8,6** | **75,2** |
| **Шоколад молочный** | **2376** | **5,8** | **38,0** | **47,0** |
| **Халва арахисовая** | **2129** | **14,1** | **28,7** | **45,1** |
| **Печенье столовое** | **1774** | **12** | **14,6** | **58,4** |
| **Пирожные заварные** | **1803** | **4,6** | **23,9** | **46,3** |
| **Пирожные бисквитные** | **1401** | **5,7** | **10,9** | **51,4** |
| **Пирожные песочные** | **1757** | **5,9** | **16,1** | **60,1** |
| **Варенье из клубники** | **1230** | **0,3** | **-** | **71,2** |
| **Макароны** | **1405** | **9,3** | **0,8** | **70,9** |
| **Крупа гречневая** | **1376** | **10,6** | **2,3** | **64,4** |
| **Крупа пшенная** | **1401** | **10,1** | **2,3** | **66,5** |
| **Крупа манная** | **1393** | **9,5** | **0,7** | **70,1** |
| **Рис** | **1394** | **6,4** | **0,9** | **72,5** |
| **Кукуруза** | **1422** | **8,94** | **4,3** | **64,9** |
| **Фасоль** | **1297** | **19,6** | **-** | **51,4** |
| **Горох** | **1297** | **19,8** | **2,2** | **50,8** |
| **Картофель** | **372** | **1,7** | **-** | **20,0** |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукты** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | | |
| **А**  **каротин** | **В1** | **С** | **кальций** | **калий** | **магний** | **фосфор** | **железо** |
| **Хлеб**  **ржаной** | **-** | **0,15** | **-** | **29** | **249** | **73** | **200** | **2,0** |
| **Хлеб**  **пшеничный** | **-** | **0,26** | **-** | **29** | **163** | **72** | **184** | **2,2** |
| **Булки городские из муки 1 сорта** |  | **0,12** |  | **21** |  |  | **115** | **1,4** |
| **Батон из** | **-** | **0,10** | **-** | **20** | **100** | **31** | **98** | **1,8** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **муки 1 сорта** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сухари**  **дорожные** | **-** | **-** | **-** | **23** | **-** | **-** | **104** | **2,0** |
| **Сахар** | **-** | **-** | **-** | **-** | **2,0** | **следы** | **следы** | **-** |
| **Мед** | **-** | **-** | **2,0** | **5,0** | **35,0** | **2,0** | **33,0** | **0,6** |
| **Леденцы** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| **Конфеты**  **шоколадные** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| **Тянучки** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| **Шоколад**  **молочный** | **-** | **-** | **-** | **175** | **487** | **57** | **215** | **1,7** |
| **Халва**  **арахисовая** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| **Печенье**  **столовое** | **-** | **-** | **-** | **29** | **103** | **42** | **127** | **4,0** |
| **Пирожные**  **заварные** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| **Пирожные**  **бисквитные** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| **Пирожные**  **песочные** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| **Варенье из клубники** | **-** | **-** | **-** | **10** | **74** | **7** | **10** | **0,3** |
| **Макароны** | **-** | **следы** | **-** | **34** | **138** | **33** | **97** | **1,5** |
| **Крупа**  **гречневая** | **-** | **0,51** | **-** | **56** | **-** | **114** | **294** | **1,8** |
| **Крупа**  **пшенная** | **-** | **0,30** | **-** | **31** | **290** | **88** | **189** | **0,7** |
| **Крупа**  **манная** | **-** | **0,10** | **-** | **41** | **166** | **68** | **101** | **1,6** |
| **Рис** | **-** | **-** | **-** | **30** | **70** | **38** | **104** | **1,3** |
| **Кукуруза** | **-** | **0,15** | **-** | **7,0** | **213** | **84** | **190** | **2,3** |
| **Фасоль** | **0,02** | **0,54** | **3,0** | **160** | **1083** | **171** | **514** | **6,8** |
| **Горох** | **0,06** | **0,70** | **4,0** | **64** | **925** | **109** | **377** | **4,8** |
| **Картофель** | **-** | **0,10** | **10** | **10** | **568** | **23** | **50** | **1,2** |

Из таб. 2 видно, что к источникам полноценного белка отнесены продукты животного происхождения, хотя белки имеются и в изделиях, приведенных в таб. № 3. Данный факт объясняется тем, что аминокислотный состав белков животного происхождения ближе к составу мышц человека и поэтому лучше усваивается. В продуктах растительного происхождения содержатся в основном неполноценные белки.

Большое значение имеет правильный и строго соблюдаемый режим питания. Это обеспечивает оптимальное распределение приемов пищи в течение дня и ее быстрое и хорошее усвоение. При трехразовом питании калорийность суточного рациона распределяется следующим образом:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Первый вариант** | **Второй вариант** | **Третий вариант** |
| **Завтрак - 30%** | **Завтрак - 35%** | **Завтрак - 40%** |
| **Тренировка(соревнование)** | **Обед - 30%** | **Тренировка( соревнование)** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Обед - 35%** | **Тренировка (соревнование)** | **Обед - 35 %** |
| **Ужин - 35%** | **Ужин - 35%** | **Тренировка (соревнование)** |
|  |  | **Ужин - 25%** |

Такая раскладка рациона может быть рекомендована для занимающихся в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Для высококвалифицированных спортсменов в связи с большими физическими нагрузками и значительными энергозатратами целесообразно 4-5 разовое питание.

Распределение калорийности суточного рациона.

Таблица22

|  |  |
| --- | --- |
| **Двухразовое питание** | **Трехразовое питание** |
| **Первый завтрак - 5%** | **Первый завтрак - 15%** |
| **Зарядка** | **Утренняя тренировка** |
| **Второй завтрак - 25%** | **Второй завтрак - 25%** |
| **Дневная тренировка** | **Дневная тренировка** |
| **Обед - 35%** | **Обед - 30%** |
| **Полдник - 5 %** | **Полдник - 5%** |
| **Вечерняя тренировка** | **Вечерняя тренировка** |
| **Ужин - 30%** | **Ужин - 25%** |