**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 3**

**(МОУДОД СДЮСШОР № 3)**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена и рекомендована  Педагогическим советом МОУДОД СДЮСШОР № 3,  Протокол от \_\_\_\_\_\_\_\_2014 № \_\_\_\_\_ | УТВЕРЖДЕНА  Приказом МОУДОД СДЮСШОР № 3  от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014 № \_\_\_-од  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А. Куликов |

**Дополнительная**

**предпрофессиональная программа**

**«Конькобежный спорт»**

**срок реализации программы: 10 лет.**

Разработчики:

Комарова И.В.-зам.директора по УВР

Волков А.О.-старший тренер-преподаватель

Курочкина И.В.-инструктор-методист

Ярославль

2014

СОДЕРЖАНИЕ

3

7

7

7

8

12

12

12

14

18

19

19

21

25

27

29

38

1. Пояснительная записка
2. Нормативная часть
3. Методическая часть

1.Теория и методика физкультуры и спорта

2.Физическая подготовка (ОФП, СФП)

3.Избранный вид спорта

Техническая подготовка

Тактическая подготовка

Психологическая подготовка

Инструкторская и судейская практика

4.Другие виды спорта и подвижные игры

5.Самостоятельная работа

6.Требования безопасности

IV. Контрольно-нормативные требования……

1. Воспитательная работа
2. Медико-биологический контроль. Восстановительные мероприятия.
3. Перечень информационного обеспечения.

Приложение1

Приложение2

Приложение3

Приложение4

Приложение5-6

Приложение7

Приложение8

1. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа «Конькобежный спорт» (далее Программа) составлена на основании федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730) и с учётом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт (приказ Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. № 697).

Основными задачами реализации Программы являются:

* формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
* формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
* выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

* отбор одаренных детей;
* создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
* формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
* подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
* подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
* организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Характеристика конькобежного спорта

Бег на коньках - это вид физического упражнения, при выполнении которого человек передвигается по ледяной поверхности на специально изготовленных приспособлениях - коньках. Бег на коньках с небольшой скоростью с целью активного отдыха, укрепления здоровья, развлечения называют простым катанием.

Скоростной бег на коньках (конькобежный спорт) - это вид спортивного упражнения, при выполнении которого конькобежец стремится в условиях соревнования преодолеть регламентированную правилами дистанцию с максимально возможной для себя скоростью. При скоростном беге используют простые и специальные (беговые) коньки.

Соревнования и тренировки по скоростному бегу на коньках проводят на катках с размеченными замкнутыми двойными дорожками длиной 400 и 333,33 м. Допускается длина дорожки 250 или 125 м с одинарной разметкой.

Соревнования проводят как на отдельные дистанции, так и по многоборью, в программу которого включают 3 или 4 дистанции. По характеру соревнования делятся на личные, командные и лично-командные. На Олимпийских играх всего разыгрывается 12 комплектов наград.  
Индивидуальные соревнования – участвует 2 спортсмена, которые бегут по внешней и внутренней дорожке, при этом каждый круг они меняются дорожками т.к. диаметр дорожек разный. Побеждает тот, кто прошел дистанцию за минимальное время.  
Командная гонка – каждая гонка состоит из 2х команд по три человека в каждой команде. Команды в полном составе стартуют в разных частях дорожки таким образом что лидирует определенный член команды, остальные едут сзади.  
Национальные спортивные организации помимо парных практикуют также групповые забеги с общего старта (масстарт) и эстафеты.

Снаряжение спортсменов-конькобежцев:  
Ботинки – коньки изготовлены специальным образом и называются (клапскейт). Как правило ботинки изготовлены из кожи кенгуру и каждые коньки делаются индивидуально под каждогоспортсмена.  
Костюм – специально разработанный костюм плотно обтягивающий тело конькобежца и имееткапюшон для уменьшения сопротивления с воздухом.

На чемпионатах Европы и мира, олимпийских играх, чемпионатах России и других официальных международных и Всероссийских соревнованиях забеги «на дистанциях проводят парами, т. е. один конькобежец стартует по внутренней дорожке, а второй - по наружной. В процессе бега они на каждом круге меняются дорожками.

*В дисциплине шорт-трек* спортсменам необходимо максимально быстро пробежать на коньках по овальной ледовой дорожке длиной 111,12 метров.  
 В современных олимпийских играх есть соревнования на разные дистанции: бег на 500 метров, 1000 метров и 1500 метров среди мужчин и женщин. Дистанция эстафетной гонки для мужчин 5000 метров и для женщин 3000 метров. Всего в шорт-треке разыгрывается 8 комплектов наград.  
 Индивидуальные соревнования – в данной программе участвует 32 спортсмена, по 4 в каждом забеге. По окончании круга двое лидирующих спортсменов выходят на следующий круг, оставшиеся 2 выбывают. Цепочка продолжается до тех пор пока не останется последняя четверка, которая и разыграет между собой комплект наград.  
 Эстафета – в данной дисциплине участвует 8 команд по 4 человека в каждой команде. Сколько именно кругов побежит тот или иной спортсмен решает команда самостоятельно. Последние 2 круга обязан бежать один конькобежец. Побеждает команда показавшая лучшие результаты.  
Снаряжение спортсменов шорт-трековиков:  
Шлем – основная цель это предотвращение получения травм спортсменом.  
Коньки – отличие коньков для шорт-трека от остальных, в том что коньки более высокие, более жесткие и имеют длину лезвия 40-46 см, что позволяет достигать максимальной скорости на дистанции.Костюм – костюм изготовлен из специальных материалов плотно облегающих тело для уменьшения сопротивления с воздухом.  
Перчатки – прочные, оберегающие руки конькобежца.  
Наколенники – также предохраняют от травм.

Участники соревнований по конькобежному спорту (шорт-треку) подразделяются на шесть возрастных групп, для каждой из которых определены соответствующие дистанции бега: 1) детская - мальчики и девочки 10-12 лет; 2) девушки и юноши младшего возраста - 13-14 лет; 3) девушки и юноши среднего возраста - 15-16 лет; 4) девушки и юноши старшего возраста - 17-18 лет; 5) юниорки и юниоры - 19-20 лет; 6) мужчины и женщины старше 20 лет.

Конькобежный спорт - подлинно массовый вид спорта. С одинаковым увлечением на коньках катаются и дети, и взрослые, и люди преклонного возраста. Нагрузки при простом катании и скоростном беге легко дозируются в зависимости от поставленной цели, возраста, пола, подготовленности и состояния здоровья занимающихся.

Во время бега на коньках в работу включаются почти все мышцы тела, благодаря чему усиливается деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, а также повышается обмен веществ. Катаясь на коньках или занимаясь конькобежным спортом на чистом зимнем воздухе, конькобежцы выполняют большую физическую работу в благоприятных гигиенических условиях. Такие занятия благотворно влияют на организм, укрепляют нервную систему, создают бодрое, жизнерадостное настроение, являются сильным закаливающим средством, предупреждающим появление многих заболеваний. Катание на коньках после работы или учебы позволяет быстрее восстановить умственные и физические силы.

Скоростной бег на коньках имеет целью достижение занимающимися высоких спортивных результатов, постоянное совершенствование спортивного мастерства, установление мировых рекордов и завоевание побед на чемпионатах Европы, мира и зимних олимпийских играх. Важную роль в этом играет Единая всесоюзная спортивная классификация. Она содержит конкретные нормативные требования, которые дифференцируются по строгой системе постепенно возрастающей трудности.

Структура системы многолетней подготовки.

Данная Программа предназначена для подготовки конькобежцев в группах начальной подготовки 1-2 год обучения (ГНП), тренировочных группах 1-5 год обучения (ТГ) и группах совершенствования спортивного мастерства 1 -3 год обучения (ГССМ). Минимальный возраст для зачисления на этап начальной подготовки 9 лет.

Этап начальной подготовки (1-2 года). 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.

Тренировочный этап (1-5 лет) формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку (не менее одного года) в группе НП и выполнивших контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке для конькобежцев. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

Этап совершенствования спортивного мастерства (весь период) формируется из спортсменов, успешно прошедших подготовку в тренировочных группах выполнивших норматив Кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильно высокие.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и характеризуется следующей направленностью на:

* реализацию принципа вариативности в основе которого лежит планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебно-тренировочного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями;
* соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного процесса, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* планирование учебного материала, формирующее целостное мировоззрение обучающихся в области физической культуры и спорта;
* содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности;
* подготовку конькобежцев высокой квалификации, резерва сборной команды России;
* воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социализации, профессионально ориентированных спортсменов;
* сохранение и укрепление здоровья в ходе активного самостоятельного использования спортсменами освоенных знаний, способов и физических упражнений.

Цель - формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В СДЮСШОР № 3 данная цель достигается через тренировочный процесс, направленный на формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры и спорта в организации здорового образа жизни, развитие способностей детей в избранном виде спорта, отбор перспективных обучающихся для специализированной подготовки, достижения высоких результатов, позволяющих спортсменам войти в состав сборной команды области по конькобежному спорту, а в группах совершенствования спортивного мастерства отработка техники бега на коньках, достижение высокого уровня тренированности и опыта участия в соревнованиях, выполнение нормативных требований «кандидат в мастера спорта», «мастер спорта России».

Образовательная цель: создание условий для гармоничного развития личности ребёнка, его физических способностей в целом, успешного развития психических процессов и нравственных качеств, формирования сознания и мышления, творческого подхода и самостоятельности, профессиональной ориентации.

Система многолетней спортивной подготовки конькобежца включает и предполагает решение следующих задач:

* укрепление здоровья;
* привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
* воспитание черт спортивного характера;
* формирование должных норм общественного поведения;
* выявление задатков, способностей и спортивной одарённости;
* повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
* воспитание специальных физических качеств;
* углубленное изучение и совершенствование техники бега по прямой и повороту;
* приобретение и накопление соревновательного опыта;
* приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовки;
* воспитание специальных физических качеств;
* освоение допустимых тренировочных нагрузок;
* постепенная подготовка организма спортсмена к максимальным нагрузкам, характерным для этапов ССМ;
* совершенствование технического и тактического мастерства;
* целевая установка на спортивное совершенствование;
* повышение функциональной подготовленности;
* стабильность выступлений на соревнованиях;
* сохранение здоровья.

Нормативы по наполняемости групп и объем тренировочной нагрузки на каждом этапе подготовки изложены в Приложении1.

В соответствии с законодательством Российской Федерации норма часов преподавательской работы за ставку заработной платы тренерам-преподавателям устанавливается в объеме 18 часов в неделю.

Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах – от 5 до 18 лет.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе – 2 часов;

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

На всех этапах подготовки к основному тренеру-преподавателю могут привлекаться дополнительно другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие тренировочный процесс, при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы с обучающимися.

Таблица1

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта

конькобежный спорт

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

Условные обозначения:

1. - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.
2. Нормативная часть.

Учебный план Программы для групп начальной подготовки рассчитан на 46 недель, для тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства на 46 недель непосредственно в условиях учреждения и дополнительные 6 недель на период активного отдыха обучающихся в спортивно-оздоровительном лагере, тренировочных сборах или по индивидуальному заданию.

Примерный план-график и программный материал на учебный год изложен в Приложении2.

1. Методическая часть.
2. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Теоретические знания позволяют конькобежцам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях. Теоретическая подготовка спортсменов проводится в форме бесед, лекций, семинаров, непосредственно в спортивной тренировке и органически связана с физической, технической, тактической, моральной и волевой как элемент практических занятий.

Основные темы и содержание теоретической подготовки изложены в Приложении3.

Теоретические занятия имеют определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов, изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся, разбор и анализ техники бега на коньках, методов обучения и тренировки, лекции по вопросам тренировки и обучения.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно широкой и глубокой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы. Спортсмен должен:

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

- вести дневник тренировки.

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

Программа специального образования спортсменов гораздо обширнее, чем указано в данном документе. К проблеме специальной теоретической подготовки должно быть привлечено особое внимание спортивных организаций и тренеров. В теоретической подготовке спортсмена наибольшая роль принадлежит тренеру. На первых тренировочных занятиях, во время объяснения упражнений, в паузах между ними тренер «настраивает» ученика на изучение избранного вида спорта, его техники, тактики.

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

1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка (ОФП)

Одной из главнейших частей тренировки является общая физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена.

Развитие двигательных качеств конькобежца: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций - это основа физической подготовки. Существует два вида подготовки: общая и специальная:

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, исправление дефектов телосложения (главным образом из общеподготовительных) — с учетом особенностей и требований специализации конькобежца.

Младший школьный возраст (7-10 лет) - наиболее ответственный период в формировании двигательной координации ребенка. В этом возрасте закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются новые, ранее неизвестные упражнения и действия, физкультурные знания.

Изменение режима жизни, связанное с началом учебы в школе, равно как и незавершенный еще процесс формирования двигательного аппарата, обусловливают необходимость проявления осторожности при дозировании физических нагрузок младших школьников. Ограничения касаются применения силовых упражнений, тренировочных нагрузок на выносливость и времени проведения отдельных занятий.

Развитие двигательной координации - главная направленность физической подготовки детей младшего школьного возраста. К концу периода целесообразно ориентировать ребенка на занятия тем видом спорта, который в наибольшей мере соответствует его способностям и интересам и может быть реализован в конкретных условиях жизни данного ребенка.

В младшем школьном возрасте происходит завершение анатомо-физиологического созревания систем, обеспечивающих двигательную активность ребенка. Однако в начале периода эти системы еще далеки от созревания, а сам процесс развития моторики еще далек от завершения, хотя и протекает в этом возрасте с высокой степенью интенсивности.

В младшем школьном возрасте почти все показатели физических качеств демонстрируют очень высокие темпы прироста. Исключение составляет лишь показатель гибкости, темпы прироста которого в этот период начинают снижаться.

В возрасте 9-10 лет происходит также бурное развитие биодинамики движений ребенка и прежде всего их координационного компонента.

Таким образом, возрастной интервал 9-10 лет наиболее благоприятен для закладки практически всех физических качеств и координационных возможностей, реализуемых в двигательной активности человека. Если такой закладки не произошло, то время для формирования физической и физиологической основы будущего физического потенциала можно считать упущенным, ибо все дальнейшие наши шаги в этом отношении окажутся аналогичными, противоречащими основным законам развития моторики человека, нарушающими гармонию этого развития.В возрасте 9-10 лет начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической деятельности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. Это создает условия для успешной физкультурно-спортивной ориентации школьников, для определения каждому из них оптимального пути физического совершенствования.Беговая подготовка, с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок, включает в себя: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная.

Особенности физического развития конькобежцев 11-15 лет.

В возрасте 11 - 15 лет начинается фаза базовой специализированной тренировки. На этом этапе, на протяжении трех - четырех лет проводится углубленная специализация, затем в возрасте 16 - 18 лет конькобежцев приучают к большим тренировочным нагрузкам.

Цели этапа: дальнейшее совершенствование общей физической подготовки и создание фундамента специальной подготовленности конькобежца. Задачи этапа: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие, развитие быстроты, силы, гибкости, ловкости и выносливости конькобежца; совершенствование в технике бега на коньках и тактической подготовленности, воспитание интеллекта и морально-волевых качеств.

Средства физической подготовки конькобежцев 11-15 лет.

В конькобежном спорте все физические упражнения, применяемые в целях совершенствования двигательных качеств и техники бега на коньках, можно разделить на три основные группы: специальные (бег на коньках на льду и бег на роликовых коньках), специфические (упражнения для физической подготовки и совершенствования отдельных элементов техники бега на коньках наиболее приближенные по структуре движений к скоростному бегу на льду) и общеразвивающие (включающие широкий комплекс различных упражнений из других видов спорта).

Процентное соотношение общей и специальной физической подготовки в этой возрастной группе должно составлять соответственно 70:30.

Занимающиеся начинают подробно изучать целые комплексы упражнений, направленных на тренировку специальной выносливости. В начале подготовительного периода тренер постепенно готовит своих воспитанников к большой тренировочной нагрузки в зимние месяцы. В связи с этим увеличивается объем тренировочной нагрузки. Постепенно растет интенсивность выполнения упражнений.

Подвижные и спортивные игры по-прежнему занимают большое место в занятии, как одно из основных средств общей физической подготовки в летнее и зимнее время. Они проводятся в конце подготовительной части занятия, как ее продолжение или в конце основной части.

Пребывание в спортивно-оздоровительном лагере в период летних каникул используется для дальнейшего совершенствования в технике. Выполняются упражнения специальной направленности, имитирующие бег на коньках, катание на роликовых коньках.

Физиологические параметры подготовки конькобежцев.

Выносливость конькобежца - это способность выполнять мышечную работу без утомления и противостоять ему, когда оно возникает во время бега на дистанции. Выносливость является таким физическим качеством, уровень развития которого зависит от функциональных возможностей всех органов и систем организма конькобежца. Для развития выносливости важное значение имеет совершенствование аэробных и анаэробных энергетических возможностей.

Аэробные возможности. Установлено, что потребление кислорода растет с повышением мощности работы только до определенного уровня. Этот наивысший уровень окислительных процессов характеризует индивидуальную величину аэробных возможностей организма, одним из основных показателей которой является максимальное потребление кислорода в единицу времени (МПК). МПК измеряется объемом кислорода, поставляемым организмом мышцам во время работы за одну минуту. Оно зависит от возраста, пола, физической активности человека. Учитывая возрастные особенности развития аэробных возможностей, необходимо целенаправленную тренировку начинать с 9 лет. Именно с 9 до 16 лет создаются наиболее оптимальные условия для быстрого повышения способности к МПК. Это необходимо учитывать в планировании многолетнего процесса в подготовке молодых конькобежцев. В начальный период тренировки молодых конькобежцев основная задача состоит в развитии общей выносливости путем постепенного повышения объема тренировочной работы, выполняемой равномерным, повторным, игровым методами и в форме общеразвивающих круговых тренировок. В дальнейшем с ростом общего объема нагрузок в кроссовом беге, езде на велосипеде, легкоатлетическом беге и в других средствах тренировки начинает увеличиваться интенсивность за счет применения таких методов, как повторно-темповый, переменный, интервальный. В фазе базовой специализированной тренировке постепенно увеличивается объем нагрузки специфических упражнениях. Тренировка становится все более направленной на развитие специальной выносливости в беге на короткие средние и длинные дистанции.

Анаэробные возможности. Установлено: если возможность работы такова, что потребление кислорода составляет свыше 50-70% от максимального, аэробного окисления уже не достаточно для полного обеспечения организма энергией, в этом случае в действие приводятся анаэробные процессы. Исследования возрастной динамики показали, что у детей и юношей анаэробная работоспособность находится на более низком уровне, чем у взрослых. В период полового созревания организм конькобежцев весьма чувствителен к недостатку кислорода, поэтому анаэробные формы работы отрицательно сказываются на функциях ЦНС и приводят к снижению физической работоспособности.

Поэтому анаэробные тренировки нужно начинать в 15 - 16 лет, при наличии хорошо развитых аэробных возможностей. Но это не означает, что в тренировке молодых конькобежцев не должно присутствовать анаэробных форм работы. Такие формы допустимы: летом при выполнении специальных упражнений или в тренировке силы и быстроты, а зимой в беге на коньках на короткие и средине дистанции во время соревнований и при подготовке к ним. Важно, чтобы объем анаэробной нагрузки был не значительным.

Выносливость к статическим условиям. Несмотря на то, что скоростной бег на коньках является динамическим упражнением, молодой конькобежец с сезонного начала тренировки встречается со статистической работой мышц. Планируя и осуществляя подготовку молодых конькобежцев необходимо постоянно учитывать все возрастные закономерности развития выносливости к статистическому усилию. Строгое соблюдение принципа постепенности позволит избежать чрезмерного статистического перенапряжения нервно-мышечного аппарата молодых конькобежцев.

Наблюдения показали, что того объема специальных динамических упражнений (как в беге на коньках, так и период летней тренировки), который выполняют юные конькобежцы оказывается вполне достаточной для постепенного повышения выносливости к статистическим усилиям. После выполнения упражнений статического характера следует использовать динамическую нагрузку, усиливающую кровообращение, легкий бег трусцой, различные динамические упражнения. Статические упражнения обязательно следует чередовать супражнениям на растягивание мышц и их произвольное расслабление. Выполнение после статических упражнений динамических позволяет быстрее восстановить нормальное кровообращение в организме, снять излишнюю закрепощенность мышц и повысить их работоспособность. При определении длительности пауз отдыха учитывают не только интенсивность упражнений, но и отрицательные факторы статической нагрузки. Чем больше статическая нагрузка, тем более продолжительным должен быть отдых.

Гибкость - способность конькобежца выполнять бег на коньках, а также другие тренировочные упражнения с оптимальной амплитудой движений. Наблюдения показали, что уровень развития гибкости во многом лимитирует техническое мастерство конькобежцев, быстроту, силу и выносливость. Для конькобежца особенно важно обладать хорошей подвижностью в голеностопных и тазобедренных суставах, а также умением разворачивать ноги наружу, что особенно важно при беге со старта. Установлено, что именно в детском и младшем возрасте гибкость бывает максимальной благодаря высокой эластичности мышц и связочно-суставного аппарата. С увеличением возраста эти показатели ухудшаются, способность к развитию гибкости уменьшается. Поэтому в фазе начальной общей тренировки следует стремиться к тому, чтобы общая и специальная гибкость конькобежцев достигла оптимального уровня. До 15 лет нужно в большом объеме выполнять упражнения на развитие гибкости не только в летний период, но и во время тренировок на льду зимой.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Скоростной бег на коньках является сезонным видом спорта, поэтому в процессе обучения необходимо связать в единое целое все компоненты подготовки на каждом из этапов как во время занятий на льду, так и в не ледовое время. Это требует целенаправленного применения средств обучения (специально-подготовительные и подводящие упражнения) на всех этапах обучения в соответствии с целью и задачами обучения, требованиями контроля и самоконтроля. Определив с помощью системы этапов подготовки порядок изучения техники бега на коньках, необходимо установить основные компоненты взаимодействия тренера и занимающихся от момента постановки цели до ее реализации - овладение конкретным двигательным действием.

Бег на коньках. Только при передвижении на коньках должным образом совершенствуется техника бега, развиваются специальные двигательные качества, формируются необходимые двигательные навыки и умения. С выходом на лед занятия по общей физической подготовке проводятся как самостоятельные и как дополнительные к тренировкам на льду. С увеличением объема тренировочной нагрузки на льду и ее интенсивности упражнения по общей физической подготовке выполняются в виде разминки (бег, упражнения на растягивание, гибкость, расслабление) до выхода спортсмена на лед. Объем тренировочной нагрузки в беге на коньках за одно занятие постепенно увеличивается и достигает 15-18 километров.

Методика обучения начинающих конькобежцев объединяет в единую систему обучения специально-подготовительные упражнения в не ледовый период занятий и средства обучения на льду, определяя подход к применению данных упражнений на каждом из начальных этапов становления спортивно-технического мастерства.

Существенный вклад в повышение технической подготовленности в не ледовый период обучения внесли занятия доступными специально-подготовительными упражнениями, применяемыми с обучающей направленностью. В результате у испытуемых создается осознанное отношение к занятиям по изучению технических приемов, элементов и техники в целом, а это напрямую связано с положительным переносом двигательного навыка с данных упражнений на основное двигательное действие.

Специально-подготовительные упражнения, применяемые в не ледовое время, способствуют формированию и поддержанию двигательного навыка. Однако поддержание двигательного навыка особенно важно для спортсменов высокой квалификации, имеющих относительно устойчивый двигательный навык. У начинающих спортсменов двигательный навык еще в полной мере не сформировался, отличается неустойчивостью к сбивающим воздействиям, в действиях наблюдаются ошибки. Для них в не ледовый период необходима целенаправленная работа по освоению элементов движений, их соединение с помощью подводящих и простейших специально­подготовительных упражнений с постоянным контролем правильности выполнения и с целью исправления ошибок.

1. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

Техническая подготовка

Техническая подготовка конькобежца преимущественно направлена на овладение и совершенствование техники бега на коньках. Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке. Технику вспомогательных спортивных упражнений и скоростного бега на коньках следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность. Под формой движения понимается кинематическая структура движений, а под содержанием - динамические характеристики. В конькобежном спорте при обучении технике часто наблюдается разрыв между ними, поскольку некоторые тренеры на первый план выдвигают обучение внешней форме техники бега на коньках, оставляя на втором плане совершенствование динамических характеристик.

Освоение техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умения, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия. При обучении технике превалирует установка на опережение формирования технического мастерства. Суть данного положения состоит в том, что на всех этапах спортсмены постепенно усваивают динамическую структуру двигательных навыков в том режиме, который реализуется в соревновательной деятельности. Важнейшим видом подготовки является развитие двигательных способностей спортсмена, в которых выделяют четыре основных формы. Это - двигательная выносливость, силовые возможности, моторная оперативность и координационные способности. В беге на длинных дистанциях значительно увеличивается фаза свободного скольжения и время отталкивания снижается показатель импульса силы отталкивания. Для развития локальной мышечной выносливости применяются упражнения с отягощением, прыжковые упражнения и бег в гору. Они выполняются с применением длительных, повторно-серийных и интервальных методов. На основе индивидуальных величин Мощности и емкости биоэнергетических источников конькобежца и методов тренировки подбирается индивидуальная интенсивность выполнения упражнений.

В технической подготовке конькобежца выделяются следующие основные, относительно самостоятельные виды техники бега: техника бега по прямой; техника бега со старта, техника входа в поворот и выхода из него. При этом в видах техники следует учитывать определенные различия при беге на коротких, средних и длинных дистанциях, а также при выполнении движений рук (одной рукой, с двумя руками) и без движений рук. Все эти виды техники бега на коньках (и соответствующей технической подготовки) относительно независимы друг от друга, но они дополняют друг друга. И только высший уровень развития всех их обеспечит высокий спортивный результат.

Существуют определенные стандарты техники скоростного бега на коньках, которые основаны на законах физики и биомеханики движений. Однако каждый конькобежец - это личность. Поэтому, при соблюдении общих закономерностей кинематической структуры движений и динамических характеристик, следует учитывать индивидуальные анатомо­морфологические особенности каждого спортсмена. Главным критерием хорошей техники бега конькобежцев является ее эффективность и экономичность.

Тактическая подготовка

Тактика - это действия, поведение конькобежца на соревнованиях, направленные на достижение конкретной цели в каждом из них. В основе спортивной тактики лежат ее двигательные проявления. В конькобежном спорте основными критериями

оптимальности тактики служат вариативность скорости, экономичность, точность и безопасность выполнения двигательных актов. Инструментальный контроль

дистанционной скорости является необходимым условием перехода от интуитивной оценки тактических вариантов к более точным, объективным методам. Тактическая подготовка направлена на формирование способности конькобежца к эффективной соревновательной деятельности. Сложность заключается в том, что она объединяет психический и моторный, исполнительный компоненты, то есть технику спортивных движений и стратегию борьбы на дистанции.

Необходимым условием достижения высокого результата в беге на коньках является начальная скорость бега. Величина ее зависит как от скоростно-силовых качеств конькобежца, так и от внешних условий, в которых проходят соревнования. В программу практического овладения тактическим мастерством необходимо включить упражнения, способствующие совершенствованию различительной чувствительности движений по времени, пространственной чувствительности и различительной чувствительности по усилию. Данный комплекс мероприятий, включаемых в тренировочный процесс, позволит выработать у конькобежцев способность контроля элементов техники по основным компонентам соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка - это обучение конькобежца правильно принимать решения относительно своих действий, поведения в конкретной обстановке соревнований. Она состоит из двух главных частей - теоретической и практической тактической подготовки каждого конькобежца.

Надо постоянно проводить специальные теоретические занятия, на которых:

* рассказывать конькобежцам о различных тактических вариантах бега для достижения победы;
* показывать видеосъемки тактики бега самого конькобежца, а также других конькобежцев (правильно - неправильно, хорошо-плохо, ошибки);
* изучить тактику бега своих главных соперников, собирать на них досье;
* заставлять конькобежца решать теоретические и тактические задачи: «Что ты будешь делать, если..?»

Практическая тактическая подготовка - это многократное выполнение специальных тактических заданий, вариантов тактики бега во время тренировочных занятий, контрольных стартов и в основных соревнованиях.

Тактическая подготовка должна проводиться с первого и до последнего дня занятий конькобежным спортом и выступлений в соревнованиях.

Основное содержание направленности педагогического процесса тактической подготовки состоит в формировании:

* высокого уровня технико-тактического мастерства конькобежцев и навыка его использования в соревнованиях вне зависимости от стартовой позиции (дорожки);
* навыка пробегания стартового отрезка 100 м на дистанции 500 м с максимальной скоростью вне зависимости от стартовой дорожки, выпавшей по жребию;
* навыка максимального использования преимущества внутренней дорожки при стартовом разгоне на 1000 м и выполнения старта как па дистанции 500 м при разгоне по наружной дорожке;
* навыков незначительной величины снижения скорости бега при входе в повороты с последующим ее приращением при выходе из поворотов, а также пробегания всех поворотов как можно ближе к линии разметки на всех дистанциях;
* навыков стабилизации темпа бега, количества шагов и их длины, характерных для каждого стандартного отрезка любой дистанции;
* специальных тренировочных упражнений и их комплексов на основе модельных характеристик технико-тактических действий на каждом из стандартных отрезков дистанций, учитывающих индивидуальные показатели темпа бега, количества шагов и их длины, а также чередования форм работы мышц, характерных для шагов по прямой и по повороту.

При планировании тактики бега на конкретных соревнованиях на дистанциях 1000­10000м необходимо обращать внимание на более тщательное определение и соблюдение скорости бега на первом после стартового разгона круге. Она не должна превышать и среднедистанционную, рассчитанную исходя из планируемого результата. Рекомендуется соблюдать следующие оптимальные основы тактики бега - раскладки сил на дистанциях:

500 м - тактика бега «вовсю» с максимальным усилием от начала и до конца дистанции;

1000 м - первые 200 м со старта - бег «вовсю» с целью быстрого набора максимальной скорости; первый круг пробегается с 90-95%-ной скоростью от максимальной, которую спортсмен достигает при беге на отдельной дистанции 500м; на последнем круге - бег с максимальным усилием;

1500, 3000, 5000, и 10000м - тактика относительно равномерной скорости по всей дистанции.

Раскладки времени бега по кругам с допустимыми колебаниями не более 1-2 сек.

Психологическая подготовка

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

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

Основные задачи психологической подготовки:

* развивать и совершенствовать у спортсменов психические функции и качества, необходимые для успешных занятий избранным видом спорта;
* осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой;
* формировать у занимающихся интерес к занятиям конькобежным спортом, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально- психологические черты характера;
* вырабатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований;
* формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера: влияние внешних воздействий, с тренером, родителями, с психологом и др. как в процессе воспитания, так и под влиянием самоорганизации и самомобилизации.

Психическая подготовка спортсменов состоит из общей психической

(круглогодичной) подготовки, психической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психическая подготовка спортсменов

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

Тренеры-преподаватели должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов.

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

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

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

В процессе психической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы.

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

К специализированным психическим функциям относятся:

* оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и конкурентов и др.);

-специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);

* комплексные специализированные восприятия (чувство воды, планки, дистанции удара и др.);
* простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

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

С целью формирования личности спортсмена психологическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевую. Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня спортсмена. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе юных легкоатлетов. Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств, необходимых для победы над соперником, но прежде всего над собой. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности, искренности. Волевая подготовка направлена на преодоление возрастающих трудностей на тренировках и на соревнованиях. Важно указать спортсменам на то, что волю надо закалять и развивать с раннего детства, направленно формировать все волевые качества, особенно те, которые определяют успех в избранном виде спорта, постоянно заниматься самовоспитанием воли.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. В вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. В основной части занятий совершенствуется специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки зависит от психических особенностей спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

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

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

Психическая подготовка спортсменов к соревнованиям

Психическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию.

В ходе общей психической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

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

Общая психическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснений цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

Специальная психическая подготовка к конкретному соревнованию

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

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов

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

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

Распределение средств и методов психической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов учебно-тренировочного процесса

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

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

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

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

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качествиспециализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости,свойств внимания, достижение специальной психическойимобилизационной готовности в состязаниях.

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

В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психолого­педагогического воздействия.

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

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

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

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

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач СДЮСШОР в конькобежном спорте является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач начинается в тренировочных группах, занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий.Инструкторские и судейские навыки начинают развивать в тренировочных группах с 1-го года обучения. Занимающиеся должны овладеть принятой в конькобежном спорте терминологией и командным языком для построения групп, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.

Для воспитания начальных инструкторских навыков занимающиеся поочередно назначаются в качестве дежурного по группе на каждый день занятий. В обязанности дежурного входит: подготовить места для занятий, получить и проверить необходимый инвентарь, оборудование и сдать их после проведения занятий. У занимающихся необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, умение находить ошибки и недостатки в технике выполнения отдельных упражнений, а также правильно показывать упражнения из пройденного материала. Для этого преподаватель должен давать специальные задания отдельным занимающимся по наблюдению за выполнением упражнений группой, выявлению недостатков и ошибок, правильному показу выполнения упражнений. Такую работу преподавателю необходимо проводить планово и организованно, чтобы охватить инструкторской подготовкой всех занимающихся в группе.

Спортсмен должен знать правила соревнований по конькобежному спорту, наблюдать за проведением соревнований в старших группах и привлекаться к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на соревнованиях в своей и других группах.

В группах спортивного совершенствования инструкторскую и судейскую практику проводят в расширенном объеме. Занимающихся привлекают в качестве помощников при подготовке мест занятий и инвентаря, при проведении подготовительной и основной части учебно-тренировочного занятия, при разучивании от дельных приемов с конькобежцами младших возрастов и при проведении соревнований.

Привлечение конькобежцев старших тренировочных групп не должно носить случайного характера, а должно специально планироваться тренером. Они обязаны вести в своих журналах специальный учет инструкторской и судейской практики занимающихся. Оканчивающие занятия в группах совершенствования спортивного мастерства должны знать правила соревнований, уметь выполнять обязанности секретаря, секундометриста, судьи на повороте, судьи на переходе.

Учащиеся этапа совершенствования спортивного мастерства самостоятельно составляют конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводят учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки или в тренировочных группах, составив при этомпрограмму тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, при каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований. Регулярно привлекаться в качестве помощников тренера для проведения занятий и соревнований городского и областного масштаба. Уметь самостоятельно проводить разминку, составлять комплексы упражнений тренировочных занятий, грамотно вести записи тренировочных нагрузок. Выпускники школы должны выполнять необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

Содержание теоретических занятий по инструкторской и судейской практике по годам обучения изложено в Приложении4.

1. ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Результатом освоения этого раздела является:

* умение развивать профессионально необходимые физические качества средствами других видов спорта и подвижных игр;
* умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
* навыки сохранения собственной физической формы.

Для подготовки конькобежцев используются навыки таких видов спорта как: легкая атлетика, плавание, велосипед, спортивные и подвижные игры. Включая в подготовку эти виды у конькобежцев развиваются: быстрота, ловкость, выносливость, скоростные качества, сила.

5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА (далее - СР).

Всякое качество личности развивается в процессе соответствующей деятельности. Самостоятельность может развиваться у учащихся лишь в процессе СР. В обучении для проведения таких работ не только открываются большие возможности, но они являются прямой необходимостью. Ведь только при достаточном внимании учителя к организации СР обучающихся возможно достигнуть действительно сознательного и прочного усвоения ими знаний. Реализовать индивидуальные предпочтения, психофизиологические особенности в соответствии с текущим функциональным состоянием возможно только на самостоятельных занятиях спортом, и никакие другие формы занятий физическими упражнениями заменить их не могут. К формам СР можно отнести - гигиенические, оздоровительно-рекреативные, общеподготовительные, спортивные, профессионально­прикладные и лечебные.

Целью СР обучающихся является формирование способности направленного использования средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебной деятельности.

Задачи СР:

* понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке к учебной деятельности;
* знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
* формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
* приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Содержание СР:

Курс СР включает в качестве обязательного минимума следующие разделы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала.

Блок 1. Иметь представление о своих физических возможностях (уровень двигательной подготовленности, реакция организма на физическую нагрузку).

Блок2. Знать правила поведения на спортивных сооружениях и рекреационных площадках (принципы межличностного общения, навыки управления вниманием), выполнения физических упражнений разной направленности, методы контроля за состоянием организма, методику проведения занятий физической культурой. Знать методику развития двигательных качеств, правила проведения спортивных и подвижных игр, правила режима дня, правила межличностного общения, методику проведения восстановительных процедур, методику выполнения оздоровительных упражнений - для зрения, осанки, укрепления стопы, дыхания, правила составления утренней гигиенической гимнастики, правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями и правила оказания первой доврачебной помощи при царапинах и ссадинах, потертостях и ушибах.

Блок 3. Уметь провести планирование занятия:

* постановки цели занятия и его задач.
* выбора времени в режиме дня,
* выбор необходимых физических упражнений (в соответствии с целью и задачами)
* частота занятий в неделю,
* продолжительность одного занятия,
* дозировка нагрузки при выполнении разных физических упражнений,
* средства контроля за состоянием организма (ЧСС и частота дыхания во время выполнения физических упражнений и во время восстановления после работы, нарушение координации движений).

Блок 4. Уметь выполнять доступные (в зависимости от возраста и степени подготовленности) физические упражнения (оздоровительные - для коррекции функционального состояния опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, профилактики простудных заболеваний, для развития двигательных качеств (силы, быстроты, координации, гибкости и выносливости) и коррекции индивидуальных особенностей фигуры (осанки); развивающие; рекреационные, для профилактики нарушений зрения).

Блок 5. Уметь подготовить место проведения занятия:

* выбрать место для занятия (дома, на спортивной площадке, на необорудованной площадке, в парке, в рекреационном помещении школы);
* обеспечить безопасность занятия (отсутствие опасных предметов - выступов, повреждений пола, ям, движения автомобилей и др.).
* подобрать необходимое оборудование (спортивный инвентарь, спортивную одежду и обувь).

Блок 6. Уметь провести занятие физическими упражнениями:

* выполнение разминки;
* выполнение основной части занятия (общеразвивающие физические упражнения, подвижные игры в соответствии с целью занятия; лыжные прогулки; оздоровительный бег; контроль за функциональным состоянием организма, соблюдение гигиенических требований к занятиям физической культурой, выполнение норм межличностного общения);
* выполнение заключительной части занятия (выполнение упражнений на расслабление и дыхательных упражнений, контроль за самочувствием, подведение итогов занятия: что выполнено и что не выполнено из запланированного, почему).

Блок 7. Уметь выполнять гигиенические мероприятия (утреннюю гигиеническую гимнастику, закаливающие процедуры, прогулки на свежем воздухе, физкультминутки, самомассаж биологически активных точек, дыхательные упражнения), оценку функционального состояния (по ЧСС, частоте дыхания), восстановительные процедуры, режим дня (основные моменты).

В результате использования обучающимися школьного возраста указанных мероприятий в процессе самостоятельных занятий могут быть успешно реализованы основные задачи школьного физического воспитания: укрепление здоровья, овладение школой движений (развитие координационных и кондиционных способностей), формирование элементарных знаний о личной гигиене, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формирование интереса к двигательной активности. Анализ показывает, что легкоатлетические упражнения являются одной из самых лучших и доступных форм самостоятельных занятий физической культурой для обучающихся. В этой связи в качестве основы для самостоятельных занятий физической культурой предлагается использовать легкоатлетические упражнения: бег на разные дистанции, в том числе по пересеченной местности, различные виды прыжков, метание предметов на дальность и в цель.

1. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ
2. В качестве учителя, тренера, преподавателя (далее - преподаватель) для занятий конькобежным спортом в образовательном учреждении могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом).
3. Преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр при поступлении на работу, при последующей работе — периодические медицинские осмотры в сроки, установленные Минздравом России.
4. С преподавателем должны быть проведены инструктажи: вводный, первичный на рабочем месте, повторный, а в случае необходимости — внеплановый и целевой. Особое внимание следует обратить внимание на инструктаж преподавателя по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения при занятиях различными видами спорта.
5. К занятиям конькобежным спортом допускаются лица с 9-12 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом, является одной из важнейших задач преподавателя.
6. Во избежание перегрузок на занятиях конькобежным спортом, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, преподаватель должен получить в начале учебного года от медицинского работника образовательного учреждения полную информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося.
7. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.
8. Преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро­взрывобезопасности, гигиены и санитарии.
9. На занятиях конькобежным спортом возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

* падение на лед вследствие нарушения координации движений или попадания коньком в трещину на льду;
* недочеты в организации и методике занятий;
* недостаточная тренированность обучающегося;
* плохое состояние льда (наплывы, трещины, выбоины и т.п.);
* чрезмерная перегрузка катка;
* нарушение катающимися правил одностороннего движения и превышение скорости катания по кругу;
* катание и игры в хоккей на одной и той же площадке;
* высокие скорости передвижения;
* большой объем и интенсивность физических динамических нагрузок;
* нарушение правил безопасности во время занятий;
* неправильное прикрепление конька к ботинку.

1. Для занятий конькобежным спортом все обучающиеся и преподаватель должны иметь установленную для данного вида спортивную форму.
2. О каждом несчастном случае во время занятий преподаватель должен незамедлительно поставить в известность руководителя образовательного учреждения.
3. В случае легкой травмы преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь, до прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении.
4. Обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися преподавателем проводится внеплановый инструктаж.
5. Знание и выполнение требований настоящей Инструкции является должностной обязанностью преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой в зависимости от последствий нарушения виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий

1. Преподаватель должен проверить перед началом занятий состояние льда. При плохом качестве поверхности льда к занятиям приступать нельзя.
2. В раздевалке катка надеть конькобежную спортивную форму. Обувь должна плотно облегать ногу, но не быть тесной, шнуровка должна идти от носка. Одежда не должна стеснять движений и в то же время быть достаточно теплой. Следует пользоваться хорошо наточенными коньками. Конек должен иметь гладкую скользящую поверхность с острыми краями, без заусенцев и зазубрин, особенно опасна поперечная точка.
3. Группа обучающихся должна быть не больше 10-12 человек.
4. Перед началом занятий конькобежным спортом учитель преподаватель должен провести с обучающимися обязательный инструктаж и обучить их методам самостраховки и безопасному падению на льду.
5. За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель и дежурный группы.
6. Перед началом занятий преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся с последующим освобождением их от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний. Катки с искусственным ледяным покрытием должны иметь толщину льда не менее 15 см, уклон должен быть не более 10 мм.

Требования безопасности во время занятий

1. Занятия конькобежным спортом начинаются и проходят в установленное время согласно расписанию или по согласованию с руководителем образовательного учреждения.
2. Занятия (соревнования) на катке проводятся в соответствии с установленными временными нормами температуры воздуха, при которых возможно проведение зимних спортивных мероприятий.

Таблица2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники спортивных мероприятий | Температура воздуха в зависимости от состояния ветра | | | |
| Безветренно | Ветер  умеренный  до 5 м/с | Ветер сильный  5 - 19 м/с \* | Ветер сильный  штормовой, пурга |
| Обучающиеся9 - 13 лет | - 12 °С | - 8 °С | - 5 °С | Занятия  не  проводятся |
| Обучающиеся 14 - 15 лет | - 15 °С | - 12 °С | - 8 °С |
| Обучающиеся 16 лет | - 16 °С | - 15 °С | - 10 °С |
| Лица, сдающие контрольные нормативы | - 20 °С | - 18 °С | - 12 - 15 °С |
| Конькобежцы | - 25 °С | - 20 °С | - 17 - 18 °С |

\* Занятия проводятся только на закрытых стадионах и вблизи жилищ; продолжительность - до 30 мин.

1. Обязательно снижать объем и интенсивность выполнения физических упражнений при неблагоприятных метеорологических условиях.
2. В целях профилактики повреждений при конькобежном спорте необходимо правильно организовать обучение начинающих конькобежцев и фигуристов, отводя для них отдельные площадки на катках.
3. При обучении на льду новичков следует применять страховку каждого, выполняющего самостоятельное движение, используя для этой цели барьеры, поручни. Обучающиеся должны использовать различные виды самостраховки. Обладать навыками правильного и безопасного падения, умением избегать опасные движения и положения тела.
4. В местах массовых занятий необходимо регулировать количество обучающихся, не допускать перегрузки катков: на каждого занимающегося должно быть не менее 8 м2.
5. Необходимо следить за тем, чтобы конькобежцы двигались по дорожке и по кругу в одном направлении только против часовой стрелки, запрещается встречное движение обучающихся.
6. Нельзя допускать одновременного катания на беговой дорожке на простых и беговых коньках.
7. На катке должно быть достаточное освещение в дневное и вечернее время (не ниже 170 лк). Все возникающие повреждения поверхности льда (трещины, выбоины) должны немедленно ограждаться.
8. Категорически не допускается катание на коньках и игра в хоккей на общем катке. Нельзя находиться на льду без коньков.
9. Конькобежец должен владеть приемами самостраховки при падении на лед. Падать он должен только вперед и вбок, ни в коем случае нельзя допускать падения на лед затылком.
10. При движении на конькобежной дорожке запрещается резко останавливаться.
11. Преподаватель обязан учитывать состояние обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. Постоянно держать в поле зрения всех обучающихся. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
12. На занятиях запрещается держать при себе колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.)
13. Преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании обучающегося преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.
2. Одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.
3. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.
4. Меры предупреждения отморожения во время занятий конькобежным спортом:

* одежда должна соответствовать погоде;
* при выявлении первых признаков отморожения отдельных частей тела следует немедленно накрыть пораженное место сухой мягкой шерстяной тканью и легкими движениями растирать до возобновления кровообращения;
* при появлении признаков отморожения ног (пальцев) следует немедленно отправить пострадавшего в раздевалку катка в сопровождении двоих обучающихся и в помещении сухой мягкой тканью растирать ноги до возобновления кровообращения;
* нельзя допускать растирания отмороженных участков снегом на улице.

1. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом руководителю или представителю администрации образовательного учреждения.

Требования безопасности по окончании занятий

1. После окончания занятия преподаватель должен проверить поименно по списку всех допущенных к занятию. При отсутствии отдельных обучающихся должны быть приняты оперативные меры.
2. Обучающиеся должны переодеть спортивную форму в раздевалке катка.
3. По возможности рекомендуется принять душ. Если это нельзя обеспечить, следует тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. Покидать место занятий конькобежным спортом следует организованно. Самовольный, преждевременный уход с занятий запрещается.

Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Программа содержит следующее соотношение объемов обучения по предметным областям к общему объему учебного плана:

* оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);

- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;

* общая и специальная физическая подготовка в объеме от 30% до 35% от общего объема учебного плана;
* конькобежный спорт в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
* другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 15% от общего объема учебного плана;
* самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
* организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории РФ;
* организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт изложено в Приложении5.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки, показатели соревновательной деятельности изложены в Приложении6.

1. Контрольно-нормативные требования

На всех этапах обучения осуществляется постоянный контроль уровня физической, спортивно-технической, тактической и теоретической подготовленности спортсмена. В управлении подготовкой юных спортсменов эффективной является система контрольных нормативов, которых должен достигнуть обучающийся на соответствующем году обучения.

Контрольно-переводные испытания проводятся в мае-июне месяце.

В группах начальной подготовки учащиеся переводятся на следующий год обучения при выполнении нормативов по ОФП, в ТГ перевод по годам обучения производится при выполнении требований по ОФП и СФП, в ГССМ перевод осуществляется после выполнения и подтверждения норматива КМС и показанных результатов на основных соревнованиях календаря Союза конькобежцев России.

Результаты приёма контрольно-переводных нормативов фиксируются в протоколе, который является одним из отчетных документов. По итогам приёма контрольно­переводных нормативов директором школы издается приказ о переводе на следующий этап обучения воспитанников, выполнивших контрольно-нормативные требования.

Тесты и критерии оценки контрольно-переводных нормативов для групп начальной подготовки отделения конькобежного спорта изложены в Приложении7.

Тесты и критерии оценки контрольно-переводных нормативов для тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства отделения конькобежного спорта

Изложены в Приложении8.

Формы подведения итогов:

* мониторинг физического развития и физической подготовленности воспитанников;
* контрольные упражнения;
* сдача контрольно-переводных нормативов (1 раз в год, весной);
* участие в соревнованиях по общей физической подготовке и специальной физической подготовке;
* углубленное медицинское обследование.

Ожидаемые результаты:

На этапе начальной подготовки:

* стабильность состава занимающихся;
* динамика прироста показателей физической подготовленности;
* уровень освоения основ техники конькобежного спорта.

На тренировочном этапе:

* состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
* динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
* освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
* освоение теоретического раздела программы.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

* уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;
* выполнение спортсменом объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок,

предусмотренных индивидуальным планом подготовки;

* динамика роста спортивно-технических показателей;
* результаты выступлений на всероссийских соревнованиях

Сдача теоретических и практических навыков по конькобежному спорту (шорт-треку). Сдача нормативов по ОФП и СФП.

Должны знать:

* методы проведения (зачет, соревнования);
* нормативные требования.

Должны уметь:

* выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
* выполнять теоретические и практические навыки по конькобежному спорту;
* вести дневник самоконтроля, где записываются: содержание учебно-тренировочного занятия, самочувствие, результаты тренировочных занятий и соревнований.

Участие в соревнованиях Теоретические занятия

Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Практические занятия

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Участие в чемпионатах и первенствах России, ЦФО, города, области, школ.

Должны знать:

* положение о соревнованиях;
* правила проведения соревнований по конькобежному спорту;
* действия участников в аварийной ситуации;
* основы безопасности при участии в соревнованиях.

Должны уметь:

* стартовать, проходить и заканчивать дистанции многоборья;
* готовить инвентарь и экипировку к соревнованиям;
* проводить инструкторскую и судейскую практику.

Результатом освоения Программы по конькобежному спорту является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

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

В области общей и специальной физической подготовки:

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

В области избранного вида спорта:

* овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
* приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
* повышение уровня функциональной подготовленности;
* освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
* выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

В области других видов спорта и подвижных игр:

* умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
* умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
* умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
* навыки сохранения собственной физической формы.

1. Воспитательная работа

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

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

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

Главные воспитательные факторы:

* личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
* четкая творческая организация тренировочной работы;

-формирование и укрепление коллектива;

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

-товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;

* эстетическое оформление спортивных залов и сооружений. Спортивным школам необходимо постоянно обновлять стенд спортивной славы, где представлены фотографии, призы, награды, завоеванные спортсменами школы за время ее существования. Это способствует воспитанию патриотизма как одной из конкретных форм общего чувства патриотизма спортсмена.

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

Главной задачей в занятиях со спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер- преподаватель. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности начинается с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности. Это достигается систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах необходимо убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной

тренировки, гигиены и других дисциплин.

На этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного создания юных спортсменов отведено методам убеждения. Убеждение должно быть доказательным. Формулировку общим принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Важным методом нравственного воспитания является поощрение в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выносится с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание должны основываться с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсменов. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности. В коллективе спортсмен развивается всесторонне, в нравственном, умственном и физическом отношении. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма необходимо создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности, проведение походов и тематических вечеров.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера- преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основным методом воспитания волевых качеств является постепенное усложнение задач, решаемых в процессе тренировки и соревнований. Систематические занятия и выступление в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

1. Медико-биологический контроль

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности.

Основные задачи медико-биологического контроля:

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

Врачебный контроль спортсменов осуществляется врачебно­-физкультурным диспансером в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего ­тренировочного плана подготовки спортсменов. Медицинское обследование спортсмены проходят 2 раза в год. К занятиям спортом допускаются лишь дети и подростки, отнесённые к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья.

Оценка физического развития проводится с учётом полового созревания, т. к. биологический возраст в большой степени определяет показатели физической подготовленности и работоспособности, а также темпы их развития.

Таблица3

Примерные сенситивные (чувствительные) периоды развития физических качеств

конькобежцев

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Морфофункциональные показатели и физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 1 | Рост |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |
| 2 | Вес |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |
| 3 | Сила |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 4 | Быстрота | + | + |  |  |  |  | + | + | + |  |
| 5 | Выносливость (аэробные возможности) | + | + |  |  |  |  | + | + | + |  |
| 6 | Скоростная выносливость |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 7 | Анаэробные возможности |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |
| 8 | Скоростно-силовые качества | + | + |  | + | + |  |  |  |  |  |
| 9 | Координационные способности | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Равновесие | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| 11 | Гибкость | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |

Сенситивные периоды имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. Наибольший прирост всех качеств происходит в пубертатный период в возрасте 12-15 лет у мальчиков и 11-13 лет у девочек.

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. Динамика специальной тренированности изучается методом повторных нагрузок. Оценка дается с учётом 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.

Таблица4

Внешние признаки утомления

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Признаки  усталости | Степень утомления | | |
| Небольшая | Значительная | Резкая (большая) |
| Окраска кожи | Небольшое  покраснение | Значительное  покраснение | Резкое покраснение или побледнение, синюшность |
| Потливость | Небольшая | Большая (плечевой пояс) | Очень большая, появление соли на висках, на майке, рубашке |
| Дыхание | Учащённое,  ровное | Сильно учащённое | Резко учащённое, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием (значительная отдышка) |
| Движение | Быстрая  походка | Неуверенный шаг, покачивания | Резкие покачивания, отставание при ходьбе, беге в походах |
| Внимание | Хорошее  безошибоч­  ное  выполнение  указаний | Неточность в Выполнении команды, ошибки при перемене направлений передвижения | Замедленное выполнение команд, воспринимаются только громкие команды. |
| Самочувствие | Никаких  жалоб | Жалобы на усталость, боли в ногах, отдышку, сердцебиение | Жалобы на тоже явление. Головная боль, жжение в груди, тошнота. |

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

Медико-биологические средства восстановления

При планировании использования восстановительных средств учитывается направленность тренировочной работы, объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена, уровня его подготовленности, влияния внешней среды. Выбор восстановительных средств должен быть индивидуальным для каждого конькобежца.

Выбор и последовательность применения восстановительных средств зависит от задач, решаемых на определенных этапах годичного цикла. На этапе спортивного совершенствования нагрузки в микроциклах с использованием разнообразных средств общей физической подготовки оказывают сильное воздействие на опорно-двигательный аппарат, что и определяет характер восстановительных мероприятий. На данном этапе подготовки при двух тренировочных занятиях в день в комплекс восстановительных мероприятий можно включать ручной массаж, гидромассаж, общие ванны, сауну. Их применяют по окончании тренировочного дня в общей сложности не чаще трех раз в неделю.

Медико-биологические средства восстановления включают:

* рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси);
* витаминизацию;
* массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баромассаж);
* спортивные растирки;
* гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию;
* фармакологические и растительные средства.

После выполнения большой по объему работы целесообразнее применять средства общего воздействия - баню в сочетании с другими водными процедурами и массажем, контрастные ванны. Душ необходимо применять после каждого тренировочного занятия в течение 5-10 мин, постепенно повышая температуру воды. Наиболее благоприятное положение во время приема душа - положение сидя с вытянутыми расслабленными ногами. Ванны рекомендуется принимать за 30 мин до сна и сразу после тренировки с температурой воды 36-38°С. В ванне спортсмен может выполнять несложные приемы самомассажа, преимущественно для тех групп мышц, которые больше всего устали и в которых после тренировки возникают болезненные ощущения.

Физиологическое действие душа на организм зависит от силы механического раздражения и температуры воды. Продолжительные холодные и горячие процедуры назначаются через 20-30 мин после тренировки. Тепловые рекомендуются перед дневным отдыхом и непосредственно перед сном. В целях стимуляции процессов срочного и отставленного восстановления применяются различные ванны: пресные, контрастные, газовые углекислые, минеральные хлоридно-натриевые. Контрастные ванны целесообразно назначать не ранее, чем через 1 час после тренировки, не рекомендуется принимать их перед сном.

Сауной и парной баней рекомендуется пользоваться внедель ном микроцикле накануне дня отдыха (так как самая благополучная реакция организма после парной бани наступает через сутки). Продолжительность пребывания в парной бане не больше 20 мин, с 3-4 заходами по 5-6 мин каждый. После каждого захода необходимо насухо вытереть тело, немного отдохнуть, завернувшись в простыню. За 5-6 дней до старта полезно прогреться в парной, сделать 2-3 захода до 7-8 мин каждый с последующим массажем в течение 30 мин. Плавание в бассейне является отличным средством восстановления после тяжелых нагрузок, проходивших в смешанном и анаэробном режимах. Полезно также свободное плавание в течение 20-25 мин (ЧСС 120-130 уд./мин).

Таблица5

Схема применения восстановительных средств на втягивающем этапе годичного цикла

подготовки конькобежцев

*Восстановительные средстваимероприятия.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дни недели | После | По окончании | |
| 1 -й тренировки | 2-й тренировки |
| 1 | Понедельник | Ножные ванны | Душ | - |
| 2 | Вторник | Душ переменной температуры |  | Ручной массаж |
| 3 | Среда | Ножные ванны | Плавание в бассейне | - |
| 4 | Четверг | Душ переменной температуры | Сауна | - |
| 5 | Пятница | Ножные ванны | - | Ручной массаж |
| 6 | Суббота | Душ переменной температуры | Душ переменной температуры | - |
| 7 | Воскресенье | Обтирание | - | - |

Таблица6

Схема использования восстановительных средств  
на базовом этапе годичного цикла подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дни недели | Утро | По окончании | |
| 1 -й тренировки | 2-й тренировки |
| 1 | Понедельник | Обливание | Вибромассаж 15 мин | Общий ручной массаж |
| 2 | Вторник | Душ переменной температуры | Частный массаж, ручной массаж | Общая ванна |
| 3 | Среда | Ножные ванны | Плавание в бассейне 20 мин | Подводный массаж |
| 4 | Четверг | Душ переменной температуры | Сауна: 3 захода по 5 мин | Душ |
| 5 | Пятница | Ванны, обливания | Вибромассаж 15 мин | Общий ручной массаж |
| 6 | Суббота | Душ переменной температуры | Плавание в бассейне 25 мин | Подводный массаж |
| 7 | Воскресенье | Ножные ванны, обливания | - | Сауна |

Главным средством восстановления и повышения работоспособности спортсменов является питание, так как период пребывания в спортивной школе совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей, подростков, юношей. 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.

Питание должно быть подчинено режиму дня и направленности тренировки. При силовой и скоростно-силовой тренировке спортсмен должен получить до 1,5 г белка на 1 кг массы тела. При совершенствовании выносливости следует уменьшить прием продуктов, богатых содержанием животных жиров, из углеводов следует принимать фруктозу. В период высоких нагрузок возрастает потребность в минеральных веществах: суточная потребность в железе равна 20 мг, кальции -1,0-1,7 г, магнии - 0,8 г, фосфоре - 1,5-2,5 г, хлористом натрии - 20 г.

Высокая интенсивность физических и психоэмоциональных нагрузок обуславливает повышенную потребность в витаминах. В конькобежном спорте этому способствует и то, что значительная часть тренировочной работы приходится на зимнее время. Большая часть витаминов поступает в организм с пищей. Однако удовлетворить потребность в них естественным путем практически невозможно. В связи с этим возникает необходимость в дополнительном введении витаминов в соответствии с потребностями организма.

Таблица7

Суточная потребность спортсмена в основных питательных веществах, витаминах, 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 |
| В 1 | 2,8-3,6 |
| В2 | 3,6-4,2 |
| В6 | 5-8 |
| В 12 | 0,004 - 0,008 |
| РР | 30-36 |
| А | 2,5-3,5 |
| Е | 22-26 |
| Минеральные вещества, Кальций | 1200-2100 |
| Фосфор | 1500-2600 |
| Железо | 25-40 |
| Калий | 4500-5500 |
| Магний | 500 - 700 |

Большое значение имеет правильный и строго соблюдаемый режим питания. 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-3 5% | Тренировка (соревнование) |
|  |  | Ужин - 25 % |

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

На соревновательных этапах подготовки происходит переход от больших по объему тренировочных нагрузок к интенсивным, что требует большой напряженности всех функций организма. В данный период рекомендуются: ручной массаж перед соревнованием; общий восстановительный массаж (легкий) продолжительностью 20-30 мин через 1,5-2 часа после старта, теплая хвойная ванна или душ перед сном. В таблицах 28 и 29 представлены примерные схемы восстановительных мероприятий.

Таким образом, перечисленные средства обеспечивают эффективное течение процесса восстановления за счет оптимизации тренировки, определенного режима спортсмена. Они включают рациональное планирование тренировочного процесса, соответствие нагрузок функциональным возможностям организма, рациональное сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных микроциклов, волнообразность и вариативность нагрузки, широкое использование переключений деятельности конькобежца, введение специально-восстановительных циклов, использование тренировки в горах. Особое внимание уделяется рациональному построению общего режима жизни. Правильное построение отдельного тренировочного занятия связано с созданием положительного эмоционального фона тренировки, индивидуальным подбором разминки, введением активного отдыха и расслабления. Восстановительные мероприятия

Многолетняя подготовка конькобежцев связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, при этом специфика восстановления зависит от характера, объема и интенсивности нагрузок, режима тренировок, состояния здоровья и подготовленности спортсмена. Восстановление организма спортсмена - неотъемлемая часть процесса подготовки, не менее важная, чем рациональный режим нагрузок. В проблеме восстановления работоспособности выделяются три основных момента: обеспечение наиболее быстрого и полного восстановления функционального состояния и мышечной работоспособности в условиях тренировки и соревнований; рациональное сочетание тренировочных и восстановительных средств в тренировочном процессе; восстановление после перенесенных заболеваний, травм, физического перенапряжения.

В условиях применения больших нагрузок важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств. Для юных конькобежцев основными являются педагогические средства - это рациональное планирование тренировочных нагрузок в циклах разной продолжительности. Из средств, стимулирующих восстановление работоспособности, рекомендуется систематическое применение рационального питания, гигиенического душа, ванны, массажа и других средств восстановления.

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

Педагогические средства восстановления можно считать основными, они обеспечивают эффективность восстановления за счет оптимального планирования и программирования подготовки и соблюдения режима спортсмена. Под этим подразумеваются следующие мероприятия: индивидуализация тренировочного процесса, установление интервалов отдыха между тренировками и соревнованиями, применение средств и восстановительных методов тренировки, разнообразие нагрузок, изменение условий проведения занятий, планирование специальных дней отдыха и восстановления; организация оптимального режима жизни. Особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критериев переносимости нагрузок могут служить субъективные ощущения юных конькобежцев, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и т. д.). При двухразовых ежедневных тренировках неполное восстановление после первой тренировки значительно усиливает усталость после второй такой же тренировки. Если же направленность воздействия предыдущей тренировки изменить целесообразным способом, то происходит интенсификация процессов восстановления. Быстрому восстановлению можно способствовать путем изменения следующей тренировки, которая значительно меньше по объему и интенсивности и имеет другую направленность. При оптимизации тренировочного процесса преобразующим фактором выступает ритм соотношения нагрузки с отдыхом.

Последовательность работы и отдыха, для повышения работоспособности, необходимо сбалансировать не за счет механического чередования тренировки и отдыха, а созданием системы согласования разных форм жизнедеятельности в течение длительного периода времени подготовки спортсмена. Очевидно, часть тренировочной работы должна выполняться при неполном восстановлении функций организма, но с условием, что позднее будут созданы возможности для полного восстановления организма. Ритм тренировочного процесса определяется индивидуально, он в значительной степени зависит от задач и содержания тренировок, объема и интенсивности нагрузок. Планирование восстановительных мероприятий в структуре тренировочного процесса должно производиться с такой же тщательностью, как и планирование тренировочных воздействий.

Применение педагогических средств восстановления предполагает использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, упражнение на гибкость, расслабление и пр.) и грамотное построение тренировки. Если у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов, значит, педагогические средства восстановления используются правильно. Ускорению течения восстановительных процессов у конькобежцев способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки. Для повышения работоспособности спортсменов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели, соответствие объема и интенсивности тренировки функциональному состоянию организма. Так же необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Особое значение оптимальное построение тренировочного процесса с обеспечением восстановления естественным путем имеет в группах начальной подготовки. Главными средствами тренировки должны быть специально подобранные подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам, скоростные упражнения, выполняемые в игровой или соревновательной форме.

В учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования успешно используются такие упражнения: бег трусцой, ходьба, плавание, упражнение на расслабление.

Комплексы специальных упражнений, способствующих совершенствованию функций расслабления мышц:

Комплекс упражнений № 1

Выполняется ежедневно утром, повторяя каждое упражнение 5-10 раз.

1. Исходное положение (и.п.): лежа на спине. Согнуть ноги а коленях, соединить вместе. Сделать глубокий вдох, задерживая дыхание, слегка напрягать мышцы живота и сжимать колени. Через 5с сделать выдох, расслабить мышцы живота и ног, колени «бросит» в стороны.
2. И.п. то же. Сделать вдох, поднять прямые ноги и руки, соединить их между собой и удерживать 5с, затем на выдохе расслабленно «бросить ви.п.»
3. И.п. то же. Сделать вдох. Сильно прижать прямую ногу к кровати. Через 5с сделать выдох и расслабиться. Повторить другой ногой.
4. И.п. то же. Приподнять ногу, медленно выполнять поочередное сгибание т 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.

Комплекс упражнений № 2

Выполняется вечером перед сном, повторяя каждое упражнение 5-10 раз.

1. И.п.: лежа на спине. 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 5с расслабиться, дав голове свободно «упасть» ви.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» ви.п. Почувствовать тяжесть ног при расслаблении.

Психологические средства восстановления

Большое значение для поддержания уровня работоспособности спортсмена имеют психологические средства восстановления. Для психопрофилактики применяются методы психотерапии, которые разделяются на две группы: это методы внушения и самовнушения. Более широко распространены методы самовнушения, в которых используется аутогенная тренировка, самостоятельная работа спортсмена над регуляцией психического состояния. Эффективность восстановительных средств во многом зависит от направленности, объема и интенсивности предшествующей нагрузки. При подготовке конькобежцев применяются подходы и варианты применения саморегуляции в зависимости от периода тренировки и уровня тренированности, а также от степени овладения навыками саморегуляции. В начальном периоде обучения спортсмены овладевают элементами тренировки, когда упражнения выполняются 2-3 раза в течение дня с продолжительностью 15-20 минут. При овладении элементами саморегуляции длительность их выполнения сокращается до 5-7 минут, а количество упражнений увеличивается по мере роста тренированности.

В профилактических целях используется ряд методов внушения и среди них хорошим восстановительным эффектом обладает метод внушенного сна, применение которого целесообразно для отдыха после больших тренировочных нагрузок. Оптимальный эффект отмечается при многократном выполнении данной процедуры в течение дня с длительностью каждой процедуры 5-10 мин. Регуляционная тренировка включает фазы успокоения, мобилизации и организации психического состояния. В первой фазе используются элементы саморегуляции при сосредоточении внимания на постепенном расслаблении мышц туловища, лица, рук, ног, а также на усилении притока крови к мышцам. В соответствующих системах организма уменьшается активность, наступает сонливость, вследствие чего спортсмен быстрее восстанавливается после нагрузки. На этапе специальной скоростной и силовой подготовки, когда большее внимание уделяется стабильности техники, упражнения с мобилизующим акцентом выполняются перед тренировкой и продолжаются до 5 мин. В соревновательном периоде в течение дня следует выполнять до 5-6 коротких психорегуляционных тренировок, направленных на релаксацию с использованием специфических форм дыхательных упражнении. В переходном периоде происходит переключение на длительные упражнения по 20 мин 2 раза в день, при этом психорегуляционных тренировки планируются с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

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.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно­психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования 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.

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

**VII. Перечень информационного обеспечения**

Интернет-ресурсы:

* Официальный сайт Союза конькобежцев России: http://http://www.russkating.ru/ /
* Официальный сайт Международного союза конькобежцев: http://www.isu.org/
* Официальный сайт министерства спорта Российской
* Федерации: <http://www.minsport.gov.ru/>
* Официальный сайт Всемирногоантидопинговоагенства: <http://www.wada-ama.org/>
* Официальный сайт Российскогоантидопинговоагенства: http://www.rusada.ru/

Литература:

1. *Бондарчук А.П.* Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005.
2. *Бондарчук Т.В., Бажанова С.В.* Современные методологические тенденции подготовки квалифицированных конькобежцев: учеб.пособие / Т. В. Бондарчук, С. В. Бажанова, Г. Е. Медведева, О. Е. Мотузка. - Челябинск: УралГАФК, 1997. - 356 с.
3. *Гибадуллин И.Г.*Управление тренировочным процессом в системе многолетней подготовки биатлонистов. – Ижевск: Изд-во ИжГТУ, 2005.
4. *Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И*.Психология физического воспитания и спорта: Педагогическое пособие. - М.: Академия, 2004.
5. *Курамшина Ю.Ф.* Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.
6. *Матвеев Л.П.* Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010.
7. *Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г*.Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005.
8. *Платонов В.Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005.
9. *Ростовцев В.Л.* Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007.
10. *Румянцев Г.Г*. Методы и средства психологической подготовки спортсменов: метод, пособие / Г. Г. Румянцев, В. А. Пономарев. - Челябинск: УралГАФК, 2003.-233 с.

Приложение1

Норматив по наполняемости групп и объем

тренировочной нагрузки на каждом этапе подготовки (в академических часах)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Период  обучения (лет) | Минимальная  наполняемость  групп  (человек) | Оптималь­ный  (рекомен­дуемый)  количе­ственный  состав группы (человек) | Максималь­ный  количе­ственный  состав группы  (человек) | Объем трени­ровочной  нагрузки в неделю (в академиче­ских часах) | Объем трени­ровочной  нагрузки в год (в академиче­ских часах) |
| Совершенствования спортивного  мастерства | до одного года | 1 | 4-8 | 10 | 22 | 1144 |
| свыше одного года | 24 | 1248 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | первый год | 1 | 10-12 | 14 | 10 | 520 |
| второй год | 12 | 624 |
| третий год | 8-10 | 12 | 14 | 728 |
| четвертый год | 16 | 832 |
| пятый год | 18 | 936 |
| Начальной  подготовки | первый год | 14 | 14-16 | 25 | 6 | 276 |
| второй год | 12 | 12-14 | 20 | 8 | 368 |
| Спортивно -  оздорови-тельный | весь период | 10 | 15 – 20 | 30 | 6 | 240 |

При проведении занятий с занимающимися разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, а их количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе, с учетом соблюдения правил техники безопасности при проведении тренировочных занятий и единовременной пропускной способности спортивного сооружения.

Приложение2

Примерный план-график и программный материал на учебный год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п** | **Предметные области** | **Этапы подготовки** | | | | | | | | | | |
| **НП** | | **ТГ** | | | | | | | **ССМ** | |
| **До года** | **Свыше года** | **Первого года** | **Второго года** | **Третьего года** | **Четвертого года** | | **Пятого года** | | **До года** | **Свыше года** |
| 1 | **Теория и методика физкультуры и спорта** | 3 | 3 | 18 | 20 | 22 | 24 | | 24 | | 26 | 28 |
| 2 | **Физическая подготовка, в т.ч.** | 125 | 183 | 201 | 258 | 276 | 316 | | 354 | | 414 | 451 |
| Общая физическая подготовка | 90 | 109 | 126 | 157 | 138 | 158 | | 177 | | 126 | 137 |
| Специальная физическая подготовка | 32 | 71 | 75 | 101 | 138 | 158 | | 177 | | 288 | 314 |
| 3 | **Избранный вид спорта, в т.ч.** | 121 | 160 | 173 | 191 | 248 | 284 | | 326 | | 429 | 459 |
| Техническая подготовка |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |
| **Ледовая подготовка** |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |
| **Тактическая и психологическая** | - | - | 11 | 16 | 19 | 22 | | 24 | | 30 | 33 |
| Промежуточная и итоговая аттестация | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | | 2 | 2 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | 2 | 8 | 14 | 14 | | 14 | | 20 | 20 |
| Текущий контроль | + | + | + | + | + | + | | + | | + | + |
| 4 | **Другие виды спорта и подвижные игры** | 20 | 29 | 23 | 28 | 33 | 37 | | 41 | | 50 | 56 |
| 5 | **Самостоятельная работа** | 10 | 14 | 45 | 55 | 65 | 75 | | 83 | | 93 | 110 |
| Участие в соревнованиях | Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | | | |
| Врачебный и медицинский контроль | + | + | + | + | + | + | + | | + | | + |
| Восстановительные мероприятия | + | + | + | + | + | + | + | | + | | + |
|  | Итого часов на 46 недель | 276 | 386 | 460 | 552 | 644 | 736 | 828 | | 1012 | | 1104 |
|  | Индивидуальные занятия (6 недель) |  |  | 60 | 72 | 84 | 96 | 108 | | 132 | | 144 |
| **Общее количество в год на 52 нед.,час.** | | 276 | 386 | 520 | 624 | 728 | 832 | 936 | | 1144 | | 1248 |
| **Количество в неделю,час.** | | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | | 22 | | 24 |

Приложение3

Основные темы и содержание теоретической подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п** | **Темы** | **Этапы подготовки** | | | | | | | | |
| **НП** | | **ТГ** | | | | | **ССМ** | |
| **До года** | **Свыше года** | **Первого года** | **Второго года** | **Третьего года** | **Четвертого года** | **Пятого года** | **До года** | **Свыше года** |
| 1 | История развития конькобежного спорта | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 2 | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3 | Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса | - | - | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 4 | Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 5 | Необходимые сведения о строении и функциях организма человека | - | - | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 6 | Общественная и личная гигиена | 0,5 | 0,5 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 7 | Нормативы и требования ЕВСК по конькобежному спорту | 0,5 | 0,5 | - | - | - | - | - | - | - |
| 8 | Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни | - | - | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 9 | Основы спортивного питания | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 10 | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 11 | Требования техники безопасности при занятиях конькобежным спортом | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| **Общее количество в год(час.)** | | 3 | 3 | 18 | 20 | 22 | 24 | 24 | 26 | 28 |

Приложение4

Содержание теоретических занятий инструкторской и судейской практики по годам обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п** | **Группы** | **Минимум знаний и умений обучаемых** | **Формы проведения** | **Кол-во часов** |
| 1 | Т-1 | Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов легкой атлетики. Выполнение обязанностей тренера на занятиях. | Беседы, семинары, практические занятия. | 2 |
| 2 | Т-2 | Способность наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе.  Судейство: характеристика судейства в беге на выносливость и спортивной ходьбе. Основные обязанности судей. | Беседы, семинары, практические занятия. | 8 |
| 3 | Т-3 | Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивание различных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений.  Судейство: знать основные правила судейства соревнований в беге на средние, длинные дистанции и спортивной ходьбе. Судейская документация. | Беседы, семинары, практические занятия. | 14 |
| 4 | ТГ-4  ТГ-5 | Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися. Помогать тренеру при проведении занятий в младших возрастных группах. Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и хронометриста. | Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия. | 14 |
| 5 | ГССМ  ВСМ | Регулярное привлечение в качестве помощников тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе. Умение самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим элементам. Умение составлять комплексы упражнений для проведения тренировочных заданий, подбирать упражнения для совершенствования техники бега на коньках, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок Судейство: знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах СДЮСШОР к систематическому судейству соревнований по бегу на коньках в городских и областных соревнованиях. | Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия. | 20 |

Приложение5

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

(%)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п** | **Темы** | **Этапы подготовки** | | | | |
| **НП** | | **ТГ** | | **ССМ** |
| **До года** | **Свыше года** | **До двух лет** | **Свыше двух лет** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 47 - 61 | 39 - 51 | 38 - 44 | 32 - 42 | 22 - 28 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 18 - 24 | 27 - 35 | 26 - 33 | 32 - 42 | 39 - 51 |
| 3 | Техническая подготовка | 17 - 21 | 17 - 21 | 19 - 23 | 17 - 21 | 17 - 23 |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | - | - | 5 - 7 | 5 - 7 | 11 - 13 |
| 5 | Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 0,5 - 1 | 1 - 3 | 3 - 4 | 5 - 6 | 6 - 7 |

Приложение6

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки, показатели соревновательной деятельности изложены

*Таблица1*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п** | **Темы** | **Этапы подготовки** | | | | |
| **НП** | | **ТГ** | | **ССМ** |
| **До года** | **Свыше года** | **До двух лет** | **Свыше двух лет** |
| 1 | Контрольные | 2 - 3 | 3 - 6 | 6 - 8 | 9 - 10 | 10 - 12 |
| 2 | Отборочные | - | 2 - 3 | 4 - 5 | 5 - 6 | 6 - 8 |
| 3 | Основные | - | - | 2 - 3 | 3 - 4 | 5 - 6 |

*Таблица2*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п** | **Предметные области** | **Этапы подготовки** | | | | | | | | |
| **НП** | | **ТГ** | | | | | **ССМ** | |
| **До года** | **Свыше года** | **Первого года** | **Второго года** | **Третьего года** | **Четвертого года** | **Пятого года** | **До года** | **Свыше года** |
| 1 | Количество часов в неделю | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 22 | 24 |
| 2 | Количество тренировок в неделю | 3-4 | 4-5 | 4-5 | 4-5 | 5-6 | 5-6 | 6-8 | 6-9 | 6-9 |
| 3 | Общее количество часов в год | 276 | 386 | 520 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1144 | 1248 |
| 4 | Общее количество тренировок в год | 138-184 | 184-230 | 208-260 | 208-260 | 260-312 | 260-312 | 312-416 | 312-468 | 312-468 |