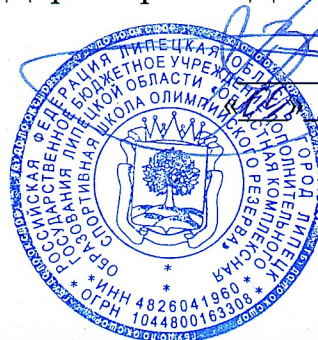


Управление физической культуры и спорта Липецкой области

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Липецкой области «Областная комплексная спортивная школа олимпийского резерва» (ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР»)

Принято на заседании педагогического
совета
ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР»
от 09.01. 2023 г.
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР»



А.В. Пронин
2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ТРИАТЛОН»**

с изменениями от 05.04.23 (приказ ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР» от 05.04.2023 года №46-ОД)

Составитель программы: старший инструктор-методист Миллер Е.А.
инструктор-методист Беляев В.В.

Липецк, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «триатлон»	4
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «триатлон»	5
2.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТРИАТЛОН»	6
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах	8
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «триатлон»	9
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «триатлон»	11
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	15
2.5.	Календарный план воспитательной работы	18
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	20
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	24
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам спортивной подготовки	26
3.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	27
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «триатлон», в том числе к участию в спортивных соревнованиях	27
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «триатлон»	29
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	30
4.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ТРИАТЛОН»	35
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий, по каждому этапу спортивной подготовки	35
4.2.	Учебно-тематический план по теоретической подготовке	138
5.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	143
6.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	

	ПО ВИДУ СПОРТА «ТРИАТЛОН»	143
6.1.	Материально-технические условия	143
6.2.	Кадровые условия	147
6.3.	Информационно-методические условия	148

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «триатлон» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивных дисциплин по триатлон с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «триатлон», утвержденным приказом Минспорта России 2 ноября 2022 года № 906 (Зарегистрировано в Минюсте России 5.12.2022 N 71340) (далее – ФССП) и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «триатлон», утвержденная приказом Минспорта России от 06.12.2022 г. № 1139.

Наименование спортивных дисциплин

Таблица 1.

В соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Триатлон» - 0300005611 Я

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
триатлон	030	001	1	6	1	1	Я
триатлон - спринт	030	002	1	8	1	1	Я
триатлон - эстафета (3 чел.)	030	003	1	8	1	1	Я
триатлон - эстафета (2 м + 2 ж)	030	004	1	6	1	1	Я
триатлон - длинная дистанция (велогонка 100-200 км)	030	005	1	8	1	1	Л
триатлон - средняя дистанция (велогонка 80-90 км)	030	014	1	8	1	1	Л
триатлон - кросс	030	012	1	8	1	1	Я
триатлон - зимний	030	006	3	8	1	1	Я
триатлон - зимний - эстафета (3 чел.)	030	007	3	8	1	1	Я
дуатлон	030	008	1	8	1	1	Я
дуатлон - спринт	030	009	1	8	1	1	Я
дуатлон - кросс	030	013	1	8	1	1	Я
дуатлон - эстафета (3 чел.)	030	010	1	8	1	1	Я
акватлон	030	011	1	8	1	1	Я

Программа разработана с учетом нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329—ФЗ «О физической культуре и

спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (с изменениями и дополнениями);

- Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа спортивной подготовки реализуется на четырех этапах:

- этап начальной подготовки (далее-НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее-УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее-ВСМ).

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного

процесса спортивной подготовки, содействию всестороннему, гармоничному развитию личности, посредством занятий по виду спорта «триатлон».

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные, образовательные, воспитательные, спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТРИАТЛОН»

Триатлон — олимпийский вид спорта представляет собой комплексное спортивное многоборье, целью которого является развитие выносливости и силы. Соревнования проводятся в три этапа: сначала плавание - массовый старт всех участников с берега, понтона или прямо из воды, в большинстве случаев в спокойных водах озёр, рек, затем велогонка, часто состоящая из нескольких кругов после этого бег, часто также круговой, как и остальные дисциплины – его длина зависит от дистанции. Соблюдение порядка смены между этапами строго регламентировано, спортсмены не должны препятствовать другим участникам (во время подготовки своих велосипедов или при переодевании). Спортсмен должен уложиться в определенный для каждого этапа лимит времени. Триатлон дебютировал в Олимпийской программе на Сиднейских Олимпийских Играх в 2000 году на дистанции Олимпийского триатлона (плавание на 1500 м, 40-километровая велогонка, бег 10 км).

Существует *зимний триатлон*, включающий в себя: Бег + Велогонка на

МТБ + Лыжная гонка свободным стилем;

Так же под эгидой Международной Федерации триатлона и Федерации триатлона России культивируются смежные с триатлоном виды спорта:

- Дуатлон Бег + Велосипедная гонка + Бег;

- Акватлон Бег + Плавание + Бег;

- Кросс триатлон Плавание + Велогонка на МТБ + Бег по пересеченной местности.

Летний триатлон включает в себя олимпийские виды спорта - плавание, бег на длинную дистанцию, велосипедный спорт (гонки на шоссе).

Дистанции в этих, самостоятельных видах спорта, так же отличаются большим разнообразием, в зависимости от возраста спортсменов и особенности конкретных условий проведения соревнований.

Дистанции варьируются от супер спринтерских: (плавание 100м + велогонка 4км + бег 1км, для детей младших возрастов), и до марафонских (3.6 км плавание + 180 км велогонка + 42 км.)

Самая короткая – спринт: плавание – около 750 м., велоэтап – 20 км., бег – 5 км.

Олимпийская дистанция, это удвоенный спринт (1500/40/10), а её название говорит о том, что соревнования на этой дистанции проводятся на Олимпийских играх, начиная с Сиднейских в 2000 году.

Полу-Ironman - начиная с 2006 года она называется 70,3 (столько в милях нужно пройти спортсменам), на ней проводятся официальные чемпионаты мира. В Австрии тоже есть такая гонка, она называется *Viennaman*, ее плавательный этап проводится на Дунае (1900/90/21.1).

Длинная дистанция – наиболее популярное и захватывающее дух мероприятие среди всех дистанций. Например, в Австрии есть *Podersdorf triathlon* (3,8/180/42), но эта гонка не имеет лицензии Ironman. Также длинная дистанция не всегда 3,8/180/42,2, есть целый ряд стартов, которые не принадлежат серии Ironman (4/120/30).

Ультра-дистанции – (двойной Ironman) и Декатлон (десятерной! Ironman) – для людей, которые не устанавливают границ для своей выносливости.

Сегодня множество соревнований по триатлону на различных дистанциях проводятся по всему миру. Стандартная "Олимпийская дистанция" 1.5км/40км/10км была разработана директором гонок по триатлону, Джимом Керлом (Jim Curl) в середине 80-х годов. Соревнования *Hawaii Ironman Triathlon* теперь являются чемпионатом мира на классической дистанции триатлона, отбор на которую проходит в ряде соревнований, проводимых по всему миру в течение года и также носящих название *Ironman Triathlon*.

В условиях южного климатического пояса в Учреждении основное развитие получили летние виды триатлона – триатлон, акватлон, дуатлон, проводимые как на открытых площадках, так и в закрытых помещениях.

Отличительными чертами триатлона являются доступность, оздоровительная направленность и возможность заниматься этим видом спорта лицам различного возраста и интересов. Всем, кто ведёт или старается вести активный образ жизни, а также тем, кто хочет попробовать себя в нескольких

видах спорта одновременно.

Занятия триатлоном включают следующие дисциплины.

Кросс — это бег на 2000 – 3000 – 10 000 метров у мужчин и 1000–2000- 8000 метров у женщин. Бег является составной частью тренировки любого спортсмена. Кроссовый бег — один из самых доступных видов физических упражнений, для занятий подходит любой парк или сквер. Бег как таковой предоставляет хорошие условия в качестве аэробной тренировки, которая увеличивает порог выносливости, положительно влияет на сердечнососудистую систему, повышает обмен веществ в организме, позитивно влияет на иммунную систему, укрепляет мускулатуру ног.

Соревнования по плаванию в триатлоне проводятся на дистанции 100, 300, 500 и 800 метров (1500 м у мужчин) в зависимости от ранга соревнований. Спортсмены соревнуются как в классическом закрытом 25-метровом бассейне, так, и на открытой воде. Плавание — один из наиболее гармоничных видов спорта, поэтому оно занимает ведущее место в оздоровительных программах и пользуется неизменной популярностью.

Велосипедный спорт представлен гонкой на шоссе от 5 до 10- 20 километров в зависимости от ранга соревнований. От участников гонки по шоссе требуется обязательный минимум знаний правил дорожного движения.

Силовые упражнения в триатлоне представляют хорошо всем известные подтягивания на перекладине (у мужчин) и отжимания от пола (у женщин). С одной стороны, подтягивания и отжимания не являются обособленным видом спорта, но с другой они активно применяются в тренировочном процессе каждого спортсмена.

Нормативные основы Программы определяют требования к различным сторонам тренировочного процесса по триатлону: уровню спортивного мастерства на этапах спортивной подготовки; соотношению средств всесторонней подготовки; показателям соревновательных нагрузок; величине и структуре тренировочных нагрузок; контрольным нормативам подготовленности спортсменов.

Комплектование групп спортивной подготовки по триатлону, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются с учетом специфики вида спорта «триатлон» в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки осуществляется на всех этапах спортивной подготовки по виду спорта «триатлон». При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются:

- оптимальный возраст для достижения высоких спортивных результатов;
- возрастные границы максимально возможных достижений;
- возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

Нормативные требования к продолжительности учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и оптимальному количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в Учреждении по виду спорта «триатлон».

Таблица 2.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5 конктерно	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

Зачисление на этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап в Учреждении производится с учетом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «триатлон» и требованиям настоящей Программы.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «триатлон»

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени.

Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Объем и структура индивидуальных тренировок составляется, исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется документально.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

Учебно-тренировочные нагрузки на этапах спортивной подготовки в Учреждении определяются тренером с учетом пола, специализации, задач учебно-тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсмена.

Таблица 3.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «триатлон»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов	4,5	6	10	16	20	24

в неделю						
Общее количество часов в год	234	312	520	832	1040	1248

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные занятия).

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы, рассчитывается в астрономических часах (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся, и не может превышать: на этапе начальной подготовки - 2 часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов, на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объём учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускаются окончание занятий в 21.00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки, обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Направленность, содержание и продолжительность учебно- тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно- тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий на этапах подготовки

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учётом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями об их проведении.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях. Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки.

Спортивные соревнования по виду спорта «триатлон» являются одним из основных элементов, определяющих всю систему подготовки спортсмена. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «триатлон»:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «триатлон»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «триатлон»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений об официальных спортивных соревнованиях.

Минимальный объем соревновательной деятельности спортсмена должен соответствовать показателям, определенным федеральным стандартом спортивной подготовки.

Предельный объем соревновательной деятельности определяется тренером-преподавателем, осуществляющим спортивную подготовку. Необходимость участия спортсмена в соревнованиях, не вошедших в план физкультурных и спортивных мероприятий, должна быть обоснована тренером-преподавателем на тренерском совете. Не рекомендуется превышать планируемые показатели соревновательной деятельности более чем 15 %.

Таблица 5.

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «триатлон»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	6	8	10	12	12
Отборочные	-	-	2	4	4	4
Основные	-	-	2	3	4	6

Работа по индивидуальным планам. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и в спортивные сборные команды

2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «триатлон»

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «триатлон» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности спортивной школы, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, воспитательные, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются спортивной школой самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Это объясняется тем, что на начальных ее этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп спортсменов средствами.

По мере приближения результатов спортсмена к уровню выдающихся интенсивность тренировочной нагрузки повышается на столько, что становится близкой к предельно допустимой. При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. Вот почему тренер и врач должны уметь оценить функциональное состояние спортсмена, подобрать ему соответствующую нагрузку.

В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетании и соотношении позволит спортсмену максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимально доступных результатов. Необходимо постепенное, последовательное подведение спортсмена к параметрам тренировочной нагрузки, характерным для высших

достижений. Не форсировать объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок в предшествующие годы, оставлять резерв адаптационных возможностей систем организма спортсмена к предельным для них нагрузкам в оптимальной возрастной зоне наивысших достижений.

Годичный цикл подготовки спортсмена высокой квалификации является составной частью многолетнего планирования (макроструктуры) его деятельности с учетом множества факторов (паспортный и биологический возраст спортсмена, уровень его физического развития и подготовленности, способность к успешному выполнению возрастных тренировочных и соревновательных нагрузок) и согласно календарному плану спортивных мероприятий и учебно-тренировочных сборов.

Таблица 6.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12		10		4	1
		1.	Общая физическая подготовка	78	88	94	100
2.	Специальная физическая подготовка	102	150	264	440	534	694
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	16	48	72	98
4.	Техническая подготовка	46	62	104	156	188	148
5.	Тактическая, психологическая подготовка	2	3	6	32	52	88
6.	Теоретическая подготовка	2	3	10	16	20	10
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	16	20	24
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.	4	6	16	24	40	62

	тестирование и контроль						
Общее количество часов в год		234	312	520	832	1040	1248

Таблица 7.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствовани я спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	25-40	20-35	14-20	10-15	8-12	8-12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	35-50	40-55	45-60	48-62	48-62	50-66
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-3	3-4	5-6	6-7	7-9
4.	Техническая подготовка (%)	18-22	18-24	18-24	18-24	15-20	11-15
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1-2	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	3-5	4-6

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы в ГБУ ДО «ОК СШОР» является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная учебно-тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической

подготовкой обучающихся. В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание

Таблица 8.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года согласно КП
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года согласно КП
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни	В течение года

		средствами различных видов спорта	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
2.3.	Мероприятия в рамках Всероссийской профилактической акции «За здоровье и безопасность наших детей»	Беседа «Можно ли избавиться от наркомании?»	сентябрь
		Анкетирование в группах о наличии вредных привычек и зависимостей	октябрь
		Встреча учащихся с сотрудниками управления по контролю за оборотом наркотиков УМВД России по Липецкой области и сотрудниками Липецкого областного наркологического диспансера	ноябрь
		Конкурс рисунков и плакатов «Наш выбор – здоровая жизнь!»	декабрь
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года

4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования субстанций и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными антидопинговыми организациями.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разрабатывается и реализуется план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс;

- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Участие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое

внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица 9.

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание – мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	по факту	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
Этап начальной подготовки	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

	антидопинговой культуры»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении.
	Теоретические занятия «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении.
	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	Семинар для тренеров	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Теоретические занятия «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Теоретические занятия «допинг-контроль»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил»,	2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

	«Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»		
--	--	--	--

2.7. План инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса и способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения виду спорта. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены, имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность спортсменам получить квалификацию судьи по виду спорта. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившими знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшими в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

Таблица 10.

План и содержание инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы

мастерства	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»
------------	----------------------	----------------	--

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам спортивной подготовки

Лицо, желающее заниматься видом спорта «триатлон», может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

Одним из главных вопросов управления работоспособностью спортсмена в программах учебно-тренировочных занятий и микроциклов является объединение средств восстановления и учебно-тренировочных воздействий.

Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия.

Таблица 11.

**Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения
восстановительных средств**

Этап спортивной подготовки	Восстановительные средства и мероприятия	медико-биологических мероприятий	Сроки реализации
Этап начальной подготовки	- рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям.	Справка от терапевта или педиатра о наличии группы здоровья с разрешением к занятиям по виду спорта «триатлон»	в течение всего периода реализации программы
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро-и гидромассаж); гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; бани	Врачебно-педагогическое наблюдение, текущее биохимическое обследование (ТО)	в течение всего периода реализации программы
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро-и гидромассаж); гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; бани	углубленный медицинский осмотр (УМО) Этапный врачебный контроль (ЭВК)	в течение всего периода реализации программы

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
повысить уровень физической подготовленности;
овладеть основами техники вида спорта «триатлон»;
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «триатлон» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «триатлон»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «триатлон»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической,

технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация проводится 1 раз в год.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в учреждении спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает: нормативы по общей

физической подготовке, нормативы специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «триатлон».

Таблица 12.

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса
и оценочные материалы

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты
2	Медико-биологические исследования	заключения	Выдается Заключение медицинским центром по всем видам исследования
3	Собеседования	протокол комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4	Переводные нормативы	протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5	Просмотровые сборы	заключение тренера, комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей, перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Критерии оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта.

Основными критериями оценки занимающихся в группах на этапах спортивной подготовки является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями.

Основные критерии оценки занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства являются спортивные результаты и их стабильность на российских и международных соревнованиях, состояние здоровья спортсменов.

Таблица 13.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта
«триатлон»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Бег 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.10	6.30
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Приседания (за 15 с)	количество раз	не менее		не менее	
			5	6	8	7
2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более		не более	
			-	-	70	65
2.3.	Плавание 100 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	2.00	2.10

Таблица 14.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной
специализации) по виду спорта «триатлон»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,9	11,3
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.2	12.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 200 м	мин, с	не более	
			3.50	4.10
2.2.	Выкрут прямых рук вперед- назад. Ширина хвата	см	не более	
			65	60
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Таблица 15.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду
спорта «триатлон»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 300 м	мин, с	не более	
			4.30	4.50
2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более	
			65	60
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 16.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления
и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта
«триатлон»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,8	10,1
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			6.4	7.4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 300 м	мин, с	не более	
			3.55	4.10
2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более	
			65	60
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Вопросы для теоретической подготовки

1. История возникновения триатлона. Развитие триатлона в России и за рубежом.
2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
4. Правила поведения на спортивных площадках
5. Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена
6. Педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль.
7. Профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж.
8. Планирование спортивной тренировки.
9. Периодизация спортивной тренировки.
10. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки триатлонистов.
11. Общая и специальная физическая подготовка, и ее роль в спортивной тренировке.
12. Основы методики обучения и спортивной тренировки.
13. Основы методики обучения плаванию кроль на груди. Положение тела

14. Основы методики обучения бегу. Анализ цикла бегового шага,
15. Основы методики велосипедного спорта. Навыки посадки,
16. Основы обучения силовой гимнастики. Подтягивание, отжимание.
17. Морально-волевая и психологическая подготовка.
18. Правила соревнований по триатлону и их организация и проведение.
19. Спортивный инвентарь и оборудование.
20. Предотвращение допинга в спорте.
21. Профилактика вредных привычек, асоциального поведения.

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ТРИАТЛОН»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

В данной программе представлены основные упражнения для изучения и совершенствования техники трёх видов спорта в триатлоне. Полный их перечень представлен с детальным описанием методики применения имеется в типовых программах, учебниках и методических пособиях: плавание, легкая атлетика, велосипедный спорт.

ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

ТЕХНИКА КРОЛЯ НА ГРУДИ

Кроль на груди наиболее быстрый способ плавания.

Положение тела. Тело принимает в воде вытянутое и хорошо обтекаемое положение с углом атаки около $3-6^{\circ}$ (здесь и далее количественные характеристики техники даны для плавания с соревновательной скоростью или близкой к ней). Пловец смотрит под водой вперед-вниз, удерживая голову в непринужденном положении. Излишне высокое положение головы ведет к прогибанию туловища, опусканию бедер вниз и увеличивает лобовое сопротивление; низкое положение к «зарыванию» в переднюю волну, что также тормозит продвижение пловца вперед.

Во время плавания туловище ритмично поворачивается налево и направо относительно продольной оси. Величина крена в каждую сторону (величина угла, который образует во фронтальной плоскости линия поверхности воды и линия, условно проведенная через точки плечевых суставов) доходит до $35-45^{\circ}$. Крены тела, если они оптимальны по величине, повышают эффективность рабочих и подготовительных движений пловца руками. Пловцу не следует умышленно увеличивать степень кренов, как не следует и пытаться лежать в воде, препятствуя кренам.

Движения ногами. Движения ногами обеспечивают уравновешенное, обтекаемое и сравнительно высокое положение тела пловца, играют важную координационную роль, усиливая отдельные моменты движений руками, вносят определенную долю в создание движущих сил.

Ноги выполняют попеременные встречные движения вверх и вниз с небольшим размахом в движениях бедер.

Движения стопы вниз (удар) является основной рабочей фазой, движение стопы вверх подготовительной. Ноги выполняют движения от бедра. Вслед за бедром в движение вовлекаются голень и стопа. В целом движение ноги вниз имеет захлестывающий характер с выраженным обгоном бедром голени и стопы.

Бедро из верхнего положения начинает движение вниз. Нога плавно сгибается в коленном суставе. Стопа выходит к поверхности воды и устремляется вслед за бедром вниз, опираясь тыльной стороной о воду. Следует основная часть движения - удар стопой вниз.

Удар выполняется с разгибанием ноги в коленном суставе. В то время, как стопа и голень движутся с ускорением вниз, бедро меняет направление движения и устремляется вверх. Это позволяет произвести захлестывающий удар стопой вниз с полным выпрямлением ноги в коленном суставе.

Первую половину пути вверх нога проходит почти прямой, затем бедро меняет направление движения и снова, опережая стопу и голень, начинает движение вниз.

Движения руками. Основное тяговое усилие создают поочередные, попеременные гребки руками в направлении спереди-назад по криволинейной траектории в трех плоскостях. Движениям руками подчинены движения ногами, туловищем, головой и дыхание. Цикл движений руками состоит из рабочей (подводной) и подготовительной (надводной) частей.

Фаза захвата начинается сразу после входа руки в воду. В темповых вариантах техники эта фаза кратковременна и выполняется энергично. После погружения руки в воду сразу же начинается ее рабочее движение в направлении вперед-вниз и немного кнаружи.

В вариантах техники с длинным силовым гребком фаза захвата выполняется плавно. Рука после входа в воду больше посылается вперед. Рабочая плоскость кисти как бы наскальзывает на встречный поток воды. Кисть при этом развернута ладонью вниз или немного кнаружи, локоть фиксирован и удерживается в высоком положении.

Начало фазы захвата приходится на горизонтальное положение плечевого пояса (угол крена равен нулю), к концу фазы крен туловища достигает 15-30°, кисть руки оказывается впереди и напротив нижнего края туловища.

Выполнение фазы захвата одной рукой приходится на завершение гребка другой. Происходит как бы передача гребка с одной руки на другую. В это время необходимо удержать тело на продольной оси в относительно высоком и хорошо обтекаемом положении, сохранить скорость плавания на сравнительно высоком уровне.

Основная часть гребка делится на две фазы: подтягивание и отталкивание.

Подтягивание начинается с выраженного вращения руки внутрь и сгибания предплечья - пловец плавно усиливает давление кистью на воду. Кисть начинает смещаться относительно воды в направлении назад. К началу подтягивания рука согнута в локтевом суставе до угла 130-150°, к концу подтягивания (к моменту прохождения кисти под плечевым суставом) этот угол

достигает своей максимальной величины - $90-110^{\circ}$. Кисть движется вниз-внутрь-назад под продольной осью тела или несколько отклоняясь от нее кнаружи и сохраняет свою ведущую роль по отношению к локтю.

В начале основной части гребка кисть ориентирована к поверхности воды под углом около 45° , к концу фазы этот угол приближается к 90° .

Во время подтягивания угол крена тела достигает максимальной величины. Затем направление вращения туловища относительно продольной оси тела меняется на противоположное.

Отталкивание - наиболее энергичная часть гребка. Кисть обгоняя локоть, с ускорением движется под животом и тазом спереди-назад и немного кнаружи; плоскость кисти сохраняет положение близкое к фронтальному. Отталкивание выполняется с разгибанием руки в локтевом суставе. Угол между плечом и предплечьем уменьшается, приближаясь к 180° .

Завершается основная часть гребка скользящим движением кисти и предплечья вверх-назад-кнаружи. Крен тела на противоположный бок способствует оптимальному завершению гребка. В самом конце его кисть проходит около бедра, несколько поворачиваясь к нему ладонью (мизинцем назад-вверх).

Выход руки из воды совпадает с креном туловища на противоположный бок. Плечо руки, завершившей гребок, оказывается над водой. Затем над поверхностью воды появляется локоть, далее - предплечья и кисть. Она выходит из воды за линией таза, у бедра.

Движение руки над водой (пронос) выполняется маховым движением в едином ритме с гребком другой руки. К моменту входа руки в воду скорость ее движения над водой повышается.

В одних вариантах техники (в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов) свободно согнутая в локтевом суставе, и расслабленная рука плавно движется над водой. Кисть проходит вблизи от тела, локоть - высоко и почти над телом. В других вариантах техники пронос выполняется более энергично, маховым движением умеренно согнутой и несколько фиксированной в локтевом суставе рукой. Пловец как бы стремится пронести руку через высокую переднюю волну, не задев ее локтем.

Вход руки в воду завершает подготовку к очередному гребку. Эта фаза движений выполняется плавно, но быстро. В воду последовательно погружаются кисть (рассекая воду кончиками пальцев), локоть, плечо. Ладонь повернута вниз, а у некоторых пловцов немного кнаружи. Локоть на всем протяжении входа в воду и захвата воды направлен в сторону и немного вверх. Рука входит в воду близко к продольной оси тела или между ней и параллельно линии, условно проведенной через плечевой сустав.

В момент касания воды кистью руки угол крена тела (на противоположный бок) еще составляет $10-15^{\circ}$, в момент завершения входа руки в воду он равен нулю.

Дыхание тесно связано с движениями рук, туловища, головы. Для вдоха голова поворачивается в сторону, как только кисть руки, противоположной стороне вдоха, войдет в воду.

Вдох выполняется через рот в короткий промежуток времени, когда тело наклонено на противоположный бок. Вдох приходится на выход руки из воды и начало ее движения по воздуху. В это время рот пловца находится над поверхностью воды - в небольшой воронке за передней волной.

После вдоха голова (вместе с плечевым поясом) поворачивается лицом вниз. Выдох осуществляется, как правило, непрерывно на протяжении всего периода, когда лицо пловца погружено в воду.

В первой своей части выдох выполняется плавно через рот, затем усиливается и производится через рот и нос. Завершается дыхательный цикл резким выдохом остатков воздуха через рот в тот момент, когда рот вновь показывается на поверхности воды. Рот и губы полностью освобождаются от воды, спортсмен может начинать очередной вдох (рис.4).

Координация движений. При плавании кролем на груди различают согласование шести ударов ногами с двумя гребками руками - шестиударный кроль, четырех ударов ногами с двумя гребками руками - четырехударный кроль, двух ударов ногами с двумя гребками руками - двухударный кроль. Применение указанных сочетаний обусловлено как индивидуальными особенностями пловцов, так и решением поставленных задач на коротких, средних и длинных дистанциях.

Согласование движений рук должно обеспечить непрерывность и плавность усилий от попеременных рабочих движений руками. Когда одна рука энергично завершает гребок, другая плавно выполняет фазу захвата. Гребок как бы передается с одной руки на другую.

Наиболее естественным является вдох и выдох на один полный цикл движений (на два гребка руками). Хорошо подготовленные пловцы нередко используют один вдох на три гребка руками. В этом случае голова поворачивается для вдоха поочередно направо и налево. Пловец может выполнять вдох на 4 и более гребков руками в зависимости от решения поставленных задач.

Упражнения для изучения техники кроля на груди

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

1. общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
2. подготовительные упражнения для освоения с водой;
3. учебные прыжки в воду;
4. игры и развлечения на воде;
5. упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении плаванию направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки – особенно у детей и подростков.

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне.

Они также предварительно знакомятся с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или бинтами. Величина сопротивления не должна превышать 40-50% от максимальной (для каждого занимающегося) величины, которая может быть определена при однократном выполнении этого упражнения. Наряду с динамическими используются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц, например, для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения (принять положение «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

В подготовительную часть каждого занятия по плаванию обязательно включается комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше, содержание которого определяется задачами данного урока. Выполнение такого комплекса подготавливает новичка к успешному освоению учебного материала в непривычных условиях водной среды.

Подготовительные упражнения для освоения с водой

Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды.

Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

Элементарные гребковые движения руками и ногами (типа «Полоскание белья», «Лодочка»,

«Футбол», «Пишем восьмерки» и др.) вырабатывают чувство воды: умение опираться о воду, чувствовать ее ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что является основой для постановки рационального гребка.

Умение дышать и открывать глаза в воде, получаемое на первых уроках, также является необходимой составляющей грамотного передвижения в воде. Навыки погружения в воду с головой облегчают овладение такими элементами прикладного плавания, как ныряние в длину и глубину. После того как обучаемые научатся погружаться в воду с головой, всплывать и лежать на воде, необходимость в выполнении некоторых упражнений для освоения с водой (например, «Поплавок»,

«Медуза») отпадает, и они больше не включаются в уроки.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения.

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды:

1. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна;
2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно – сначала шагом, потом бегом;
3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения;
4. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены;
5. «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх;
6. Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками;
7. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки: ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами;
8. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны-назад без выноса рук из воды;
9. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками;
10. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.

Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде:

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

1. Набрать в ладони воду и умыться лицо.
2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
3. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.
4. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
5. Подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении подну бассейна.
6. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.
7. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.

8. Упражнение в парах «водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.

9. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

Всплывания и лежания на воде

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.

2. То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.

3. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.

4. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.

5. «Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).

6. «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руками ноги.

7. Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.

8. «Звездочка» в положении на спине: опуститься по шее в воду затем опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.

9. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.

10. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь – «звездочка» в положении на груди.

Выдохи в воду

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.

2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).

3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду - выдох.

4. То же, погрузившись в воду с головой.

5. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.

6. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).

7. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.

8. То же, поворачивая голову для вдоха направо.
9. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.
10. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

Скольжения

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.
2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3. То же, поменяв положение рук.
4. То же, руки вдоль туловища.
5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.
6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.
7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.
8. То же, поменяв положение рук.
9. То же, руки вытянуты вперед.
10. Скольжение с круговыми вращениями тела – «винт».
11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед.
12. То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону.
13. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.
14. То же на левом боку.

Учебные прыжки в воду

1. Сидя на бортике и уперевшись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.
2. Сидя на бортике и уперевшись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.
3. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
4. В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.

Подвижные игры и развлечения в воде

«Переправа», «Рыбы и сеть», «Караси и карпы», «Хоровод», «Морской бой», «Утки-нырки»,
«Винт», «Пятнашки с поплавком», «Ваньки-встаньки», «Качели»,
«Ромашка», «Клоунада», «Полет»,
«Волейбол в воде», «Борьба за мяч» и др.

Основы методики обучения технике спортивных способов плавания

Вышеперечисленные упражнения являются основным учебным материалом. Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности.

Техника изучается раздельно в следующем порядке; 1) положение тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) общее согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше – проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;
- изучение движений в воде с неподвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоема; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
- изучение движений в воде с подвижной опорой – при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;
- изучение движений в воде без опоры – все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке: движения ногами с дыханием, движения руками с дыханием, движения ногами и руками с дыханием, плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом – насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях;
- в заданном темпе, например, плавание по элементам и в полной координации;

– плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации.

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1. И.п. – сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ног и выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.

2. И.п. – лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитации движений ногами кролем.

3. И.п. – сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.

4. И.п. – лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.

5. И.п. – лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.

6. И.п. – то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.

7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох – при имитации опускания лица в воду.

8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.

9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая – вдоль туловища; затем поменять положение рук.

10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая – вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох – во время опускания лица в воду.

Основные методические указания: В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1-4 темп движений быстрый. В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнения 5-6, 9-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем – в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

1. И.п. – стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад – «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.

2. И.п. – стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о коленопередней ноги, другая - впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.

3. И.п. – то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая - у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.

4. И.п. – стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая

- на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.

5. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.

6. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.

7. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).

8. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

9. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Основные методические указания: В упражнениях 11-14: движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. В упражнении 14: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох - в момент касания бедра рукой. Упражнения 15-19: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад; выполняются вначале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и.п. одна рука впереди, другая – у бедра, затем - с надувным кругом между ногами. Упражнения 15-17 выполняется вначале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений

1. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.
2. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шести-ударной координации движений).
3. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух-и четырех-ударной координации движений).
4. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Совершенствование техники плавания кроль на груди

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Ныряние в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
3. И.п. – стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.
4. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).
5. То же, с акцентировано ускоренным проносом руки.
6. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.
7. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.
8. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.
9. То же, что и упражнение 10, но с лопаточками.
10. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание - коснуться пальцами поплавка или ягодиц).
11. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.
12. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.
13. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая – у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.

14. То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.

15. Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей – то же другой и т.д.

16. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).

17. То же, но с движениями ног дельфином.

18. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.

19. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.

20. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

21. Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

22. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

23. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.

24. Плавание кролем на груди с различной координацией движений – шести-, четырех- и двух- ударной.

25. Плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

26. Плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

Упражнения для изучения техники стартов

Ко времени изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

Стартовый прыжок с тумбочки

1. И. п. – основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.

2. То же из исходного положения для старта.

3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.

4. То же, но под команду.

5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.

6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.
7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем сгребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.
8. То же, но под команду.
9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.
10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

Упражнения для изучения техники поворотов

Сущность поворота в спортивном плавании заключается в том, что пловец, поворачиваясь и отталкиваясь от стенки бассейна, изменяет направление движения на 180° и продолжает плавание в обратном направлении.

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 20 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди

1. И.п. – стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.

2. И.п. – стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.

3. И.п. – стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперед.

4. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.
5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.
6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.
7. Выполнение поворотов в обе стороны.
8. Два вращения с постановкой ног на стену.

Упражнения для изучения поворота «маятником»

Наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции.

- стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки, принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение,

- стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага), наклониться вперед, обе руки положить на бортик, руки согнуты в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180 градусов и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки,

- то же, с постановкой рук на бортик со скольжения,

- то же, с подплыванием к бортику бассейна,

- то же с работой ног или длинным гребком и выдохом на поверхность

Основные тренировочные упражнения для совершенствования техники плавания кроля на груди

Для дальнейшего совершенствования техники в единстве с развитием функциональных возможностей организма пловца, применяются тренировочные упражнения, освоенные ранее, а также упражнения, подобные следующим:

1. Преодоление в умеренном темпе длинных дистанций кролем на груди и комплексно – до 1200 метров; брассом и кролем на спине - до 2000-3000 метров; кролем на груди – до 3000-5000 метров; непрерывное плавание в умеренном или большом темпе от 15 до 60 минут; преодоление в большом темпе длинных дистанций до 2000 метров; повторное преодоление дистанций в умеренном темпе равномерно или с улучшением времени в каждом последующем повторении или с ускорением на второй половине дистанции, типа: 2 по 1500м или 3-4 по 1000м, или 3-5 по 800м с отдыхом 1-2 минуты; 5-6 по 400м с отдыхом 30сек-2минуты.

2. То же, но в большом темпе: 2 по 1000м или 2-4 по 800м с отдыхом от 3 до 5 минут; или 3-4 по 500м или 6 по 400м с отдыхом 3-4 минуты;

3. То же, но в околосоревновательном или соревновательном темпе (для стайерских дистанций): 2-3 по 600 (500м) или 3-4 по 400м с отдыхом до 5-7 минут; 3-5 по 300м с отдыхом 3-5 минут;

4. Преодоление в полную силу дистанций: до 1500м кролем, до 800 комплексно, на спине.

5. Проплавание в полную силу в течение одной тренировки, но не чаще 2 раз в неделю: 800м
+ 100м или 400м + 100м, или 200м + 100м + 50м.
6. Интервальная тренировка умеренной интенсивности: 30 по 50м – отдых 5-10 сек; 16-24 по 100м – отдых 10-30 сек; 15-20 по 200м – отдых 15-60 сек.
7. Интервальная тренировка большой интенсивности: 20 по 50 м – отдых 15-30 сек; 10-15 по 100м – отдых 30-60 сек; 10 по 200м – отдых 60 сек.
8. То же, но режим задается временем, отводимом на преодоление дистанции и на отдых: N по 50м – 40-60сек; N по 100м – 1.30- 2мин; N по 200м – 3-4 мин.
9. Проплавание длинных и средних дистанций в переменном темпе.
10. Повторное преодоление дистанций 400-800м в переменном темпе.
11. Интервальная тренировка в околосоревновательном темпе: 10-12 по 25м – отдых 10-15 сек; 10-16 по 50м – отдых 10-30 сек; 8-10 по 100м – отдых 1.5 мин; 6-8 по 200м – отдых 1.5-2 мин.
12. Прерывистое проплавание основных дистанций в соревновательном или околосоревновательном темпе (упражнения могут применяться в качестве контрольных для определения уровня специальной выносливости), например: 400м кролем в виде 8 по 50м или 4 по 100м с остановками на 5 или 10 сек; 200м способом по выбору в виде 4 по 50 м с остановками на 5сек; 800м кролем в виде 400м + 200м + 100м + 50м + 50м (все с остановками на 10 сек) и т.д.
13. Выполнение упражнений повторно-интервальным методом по типу «горки» и «сужений», например: 600м кролем + 400м брассом + 200м на спине + 100м дельфином + 200м на спине + 400м брасом + 600м кролем – всего 2500м, все в умеренном или большом темпе с заданными интервалами отдыха, но так, чтобы те же самые дистанции в правой части горки проплывались бы быстрее на несколько секунд, чем в левой.

НАЧАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА В ПЛАВАНИИ

К начальной спортивной тренировке можно приступать после прохождения курса обучения, когда спортсмен научится проплывать спортивными способами не менее 200 м. Начальная тренировка может проводиться круглогодично или в условиях ограниченного времени.

В случае круглогодичной тренировки весь цикл подготовки условно делится на подготовительный и соревновательный периоды. В подготовительном периоде решаются задачи повышения функциональных возможностей организма, воспитания силы, выносливости и скорости плавания. Для этого используются:

- физическая подготовка на суше и в воде (кроссы, прыжки, упражнения с отягощениями и на тренажерах, плавание с доской или дополнительным сопротивлением и др.);
- плавание различных дистанций в полной координации или по элементам (для совершенствования техники);
- плавание длинных дистанций (для развития выносливости);
- плавание коротких дистанций (для развития быстроты).

Продолжительность подготовительного периода составляет не менее 3-4 месяцев, при двух-, трехразовых (не менее) занятиях в неделю. Каждая тренировка начинается на суше (15-20 минут), а затем – в воде (60-90 минут). Общий объем плавания за тренировку зависит от подготовленности пловца и обычно составляет 2-3 км. Минимальный тренировочный эффект у пловцов-новичков достигается при проплывании дистанции не менее 1000 метров.

В соревновательном периоде решаются задачи дальнейшего развития физических качеств, совершенствование техники плавания и достижения спортивного результата. Для этого используются:

- специальная физическая подготовка на суше и в воде (упражнения на специальных тренажерах, с блочными устройствами, плавание с дополнительным сопротивлением, с доской и др.);

- специальная плавательная подготовка с применением равномерного, переменного, интервального, повторного и соревновательного методов тренировки;

- совершенствование техники плавания, стартов, поворотов, тактической и психологической подготовленности.

Продолжительность соревновательного периода определяется сроками соревнований. Тренировки с большими нагрузками следует чередовать с более низкими. При приближении ко дню соревнований общий километраж плавания следует уменьшать, а скорость плавания – увеличивать.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПЛОВЦА

Развитие силы пловца. Для преодоления сопротивления воды и достижения скорости плавания спортсмену необходимо обладать соответствующей силой мышц, участвующих в гребковых движениях. Под силой понимают способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечного напряжения.

На суше для развития силы пловца применяются упражнения с отягощениями, с резиновыми амортизаторами, на блочных устройствах и др. При выполнении упражнений траектория движения конечностей, распределение усилий во времени и темп должны по возможности быть сходными с движениями в воде. Для развития абсолютной силы рекомендуется выполнять упражнения с предельным усилием и отдыхом между подходами не менее 2 минут.

Для воспитания специальной силовой выносливости в основном применяются упражнения, позволяющие имитировать гребковые движения. При этом серии упражнений подбираются в зависимости от усилий и количества гребков, соответствующих запланированному результату и темпу движений.

В воде для развития специальной силы применяются плавание с лопаточками, надетыми на руки, плавание с различными тормозными устройствами (доска между ногами, гидротормоз, «волокуша»), растяжение амортизаторов и др.

Развитие скоростных качеств. Скорость как двигательное качество – способность человека к выполнению действий в минимальный промежуток времени. Она проявляется в трех формах: скорости двигательной реакции, скорости одиночного движения и частоте движений. Время реакции проявляется при выполнении старта под команду. Скорость одиночного движения оценивается временем выполнения цикла, а частота движений – темпом.

На суше скоростные качества пловца развиваются упражнениями с предельно быстрым выполнением элементов имитационных упражнений для способов плавания. Время реакции на стартовую команду совершенствуется с помощью упражнений, выполняемых по сигналу.

В воде быстрота одиночных движений развивается в плавании с быстрым выполнением отдельных элементов техники: движения рук по воздуху, окончание гребка и др. Частота движений развивается проплыванием коротких отрезков дистанции (до 25 м) в максимальном темпе.

Развитие выносливости пловца. Выносливость – это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления при проплывании дистанции. Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость характеризует способность пловца выполнять работу невысокой мощности длительное время. Эта работа обеспечивается прежде всего аэробными возможностями. Основной их показатель – величина максимального потребления кислорода (МПК), достигающего у пловцов 5,2 – 5,6 л/мин.

На суше общая выносливость развивается с помощью кроссов, гребли, спортивных игр, а также с помощью упражнений на тренажерах с небольшими отягощениями и увеличенной продолжительности.

В воде общая выносливость развивается проплыванием средних и длинных дистанций (400- 1500 м и более) с умеренной мощностью.

Высокий уровень развития общей выносливости является предпосылкой для воспитания специальной выносливости.

Специальная выносливость развивается на суше в основном с помощью упражнений на тренажерах в режимах силы тяги и времени, соответствующих весу пловца и запланированному результату. В воде специальная выносливость развивается при проплывании отрезков дистанции, причем их длина, количество, скорость плавания и продолжительность отдыха подбираются с учетом подготовленности пловца и запланированного результата.

Развитие гибкости пловца. Под гибкостью подразумеваются морфофункциональные свойства (эластичность мышц, сухожилий и связок), определяющие способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой. Это качество оценивается подвижностью в суставах. Она является необходимой основой совершенствования техники плавания. Различают активную и пассивную гибкость в зависимости от того, чем она обеспечена – активностью собственных мышц или внешними силами.

В зависимости от специализации в способе плавания подвижность в суставах различна. На суше гибкость развивается упражнениями с максимальной амплитудой движений (круговые движения конечностями, пружинящие и маховые движения).

В воде гибкость развивается при плавании с различными способами и акцентом на выполнение элементов движений с максимальной амплитудой.

Развитие ловкости пловца. Ловкость – способность быстро перестраивать двигательные действия в соответствии с изменяющимися условиями. Ловкость в значительной мере зависит от уровня специализированных восприятий. Специальная ловкость пловца развивается при помощи средств, таких как: водное поло, игры в воде, сложные движения – чаще скоростно-силовые, выполнение упражнений в усложненных условиях (старт с разбега, выполнение поворотов без зрительного контроля и др.), развитие чувства времени, воды и др.

Ловкость напрямую связана с объемом освоенных двигательных навыков в воде.

Соотношение средств ОФП и СФП в тренировке зависит от квалификации пловца и периода тренировки. До уровня второго спортивного разряда обычно проводится разносторонняя физическая подготовка на суше и в воде. По мере повышения спортивной квалификации удельный вес средств СФП постепенно повышается. В течение годичного цикла тренировки доля средств СФП также увеличивается.

ПЛАВАНИЕ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ

Плавание на открытой воде значительно отличается от плавания в бассейне. Видимость, часто меньше чем на длину руки и температура, может быть очень холодной, которая особо заботит каждого пловца.

Итак: волны, течение, ветер, запахи, приливы и отливы могут значительно усложнить плавание для пловцов различных уровней и опыта. Тем не менее, плавание в открытой воде может быть удивительным занятием и должно рассматриваться как безопасный вид спорта, хотя необходимо знать фундаментальные основы плавания в открытой воде и понимать те условия, с которыми можно столкнуться.

Вход в воду перед состязанием.

Во-первых, необходимо разминаться, не имеет значения, насколько холодна вода. Плавательный костюм позволяет без риска разминаться в холодной воде (легкая пробежка поможет оставаться разогретым после разминки). Провести 10 минут, разминая мускулы, входя и привыкая к состоянию воды. Быть вне воды и готовым для старта группы от 5 до 15 минут перед стартом.

Проверить плавательные очки в открытой воде перед соревнованиями. Видимость, которую испытывали в бассейне, будет значительно сокращена в открытой воде. Предотвратить протекание, обработать против запотевания.

Начало состязания.

Для старта на берегу, делать так же, как практиковали на тренировках. Самое главное, приближаясь к морю, фокусироваться на приходящих волнах. Можно бежать и идти через волны, пока они не выше бедер.

На этой стадии, лучше начать плыть, встречая следующую волну, которая будет немного больше. Плыть навстречу следующей волне. Если волны разбиваются, прыгнуть под волны, как только они приближаются, сделайте вдох

воздуха и погружаться (только следовать основе волны) или плыть под гребнем волны, разбивая волны и держа руки, вытянутые вперед.

Для старта на воде, если это ваш первый заплыв или если вы не сильный пловец, лучше остаться сзади основной толпы и дать им немного отплыть, перед тем как отправляться. Количество потерянного времени на старте минимально в плавании, если сравнивать продолжительность велогонки и бега, таким образом - это разумное положение на старте.

Распределение с другими пловцами на старте.

В пляжном старте, пловцы, входящие в воду, изменяют позицию с вертикальной (бега) в горизонтальную (плавание). Это изменяет промежуток между людьми, делая большую плотность спортсменов. Не только действие волн передвигает пловца, но другие пловцы также будут толкать руками и ногами, бедрами и удары ног в плавательные очки не редкость. Или, можно выбрать линию сзади, прождав пару минут или выбрать более подходящий вход, оба с дальней стороны или подождать пока основная часть уплывет. Это так же применяется при стартах в воде.

Открытые водоемы.

Если возвышенность не очень большая в открытом водоеме, волны будут бить сверху и вниз мягко, тем самым делая плавание более приятным. В противном случае, ветер может быть порывистым, как стиральная машина.

Гребок изменится значительно от плавания в бассейне в силу воздействия волн. Имеет значение кратчайший выбранный курс. Плывая, необходимо оставаться спокойным, и держать себя сдержанным, осознавая силу, и оставаться сфокусированным, расслабленным и спокойным, вдыхая как на тренировках и наблюдая периодически за курсом.

В большом триатлоне с большим количеством участников в каждой стартовой волне необходимо оставаться внутри или снаружи группы. Вы тратите меньше энергии изменяя ваш темп соответствуя группе, но не всегда легко найти позицию для драфтинга. Только остерегайтесь плавания внутри группы (мало места для маневра), когда вы приближаетесь к повороту возле буйка, необходимо подготовиться к борьбе с другими пловцами.

Визуальное наблюдение маршрута.

Четкое понимание маршрута, который необходимо проплыть - где находятся буйки и направление движения. Держать буйки слева или справа и/или с обеих сторон. Знать где находится выход для плавания или где дорожка к транзитной зоне. Необходимо использовать опознавательные точки вместо буйков (до 200 метров от буйков), поблизости или возле берега. С брызгами, множеством спортсменов и общем волнении, буйки могут быть очень плохо видны в открытой воде. Стараться сфокусироваться на большом, более видимом объекте, как стационарные лодки, мосты или дома на берегу, держать эту линию как можно ближе к курсу, чтобы получить более быстрое время.

Визуальное наблюдение знаков.

Периодически нужно поднимать голову, чтобы видеть направление. Можно следовать за другими пловцами, если они плывут в правильном направлении.

Важно находить впереди вашу территорию и морские знаки (буйки, лодки, стоящие на якоре и т.д.) *2 или 3 раза в минуту.*

Однако, поднимая голову, движение замедляется, если голова очень высоко вверх. Если вы двигаетесь в неправильном направлении, корректируйте себя прямой линией на знаки.

Для совершенствования навыка необходимо предусматривать тренировку с поднятой головой в бассейне. Немаловажно проверять направление плавания в бассейне, закрывая глаза слегка наполовину.

Огибание знаков.

Прохождение буйков с другими пловцами может быть более удобным, если плыть шире. Пловцы по близости к буйку стремятся плыть по наименьшей траектории и толпясь возле буйка, меняя положение с горизонтального в вертикальное и назад. Это как пробка в трафике, которую можно избежать, взяв шире расстояние вокруг буйка.

Выход из воды.

В последние 50 или 100 метров плавания необходимо увеличивать силу ударов ногами, которая увеличит поток крови в ногах. Это предотвратит чувство головокружения, которое иногда возникает при переходе из горизонтального положения при плавании в вертикальную позицию бега, выходя из воды.

Сохранение спокойствия.

В открытом водоеме пловец может оказать в пугающей ситуации. Многие спортсмены испытывают страх перед неизвестными созданиями в воде, приливными волнами и другими непредсказуемыми моментами плавания в открытой воде, которые вызывают дрожь и страх. Необходимо быть в гармонии с водой, не пытаться бороться с водой, быть частью ее, чувствовать её направление, поддерживайте спокойствие, быть сфокусированными, огибая буйки, и перемещаться с длинными и расслабленными усилиями.

Плавание при сильной волне и течении.

При сильном волнении можно плыть любым способом, однако наиболее удобным из них является брасс на груди. В таких условиях нужно чаще проверять направление движения, ориентируясь по видимым на берегу предметам или по направлению волн. Чтобы волны не нарушали дыхания, вдох лучше выполнять в сторону от надвигающейся волны. При встречной и большой волне рекомендуется плыть кролем на груди, при попутной - брассом.

Особую опасность представляет прибойная волна, которая может выбросить пловца на камни. Нужно входить в воду и выходить из нее в интервалах между прибойной и отраженной волнами. При сильном волнении выход на берег лучше всего производить в районе песчаной и галечной отмели. На более глубоком месте, чтобы выплыть в море, надо пронырнуть прибойную волну, а для приближения к берегу, наоборот, постараться удержаться на ее гребне.

Поскольку величина волн постепенно нарастает, а затем спадает, при входе и выходе из моря лучше держаться наименьшей волны.

При попадании в сильное течение не следует пытаться его преодолеть, так как можно не рассчитать свои силы. Надо постараться плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу. При попадании в водоворот нужно пересечь

зону водоворота или изменить направления движения и устремиться в сторону берега.

Плавание в ночное время.

Направление плавания определяется по видимым на берегу ориентирам, силуэты которых просматриваются на фоне неба или по звездам. При плавании необходимо учитывать снос пловца течением.

Судороги при плавании.

Возникновение непроизвольного сокращения мышц - судорог - связано с перенапряжением, охлаждением или эмоциональным возбуждением. Судороги при плавании представляют определенную опасность. При возникновении судороги нужно, прежде всего, прекратить плавание или изменить способ плавания. Чтобы расслабить мышцу, сведенную судорогой, надо сделать массаж этой мышцы и растянуть ее с силой, разогнуть конечность в соответствующем суставе. Массаж мышцы лучше выполнять в положении согнувшись (упражнение “всплывание” или “поплавок”), предварительно сделав вдох.

Способы отдыха на воде.

При необходимости отдохнуть на воде или невозможности продолжать плавание из-за усталости, судороги, ранения, плохой видимости и других причин, надо уметь удерживаться у поверхности воды с минимальной затратой усилий. При отсутствии волн лучше всего отдыхать в положении лежа на спине. Чтобы обеспечить горизонтальное положение тела, следует вытянуть руки за головой, а ноги развести в стороны и слегка согнуть. Если это окажется недостаточным, то надо слегка согнуть руки в лучезапястных суставах и приподнять кисть над поверхностью воды. Можно отдыхать на спине, выполняя медленные и плавные движения ногами и руками под водой, затрачивая минимальные усилия.

Более удобен способ отдыха на воде в вертикальном положении с чередованием минимальных поддерживающих движений и расслаблений. При этом соблюдается такая последовательность:

- 1) лицо над водой - вдох
- 2) погружение головы в воду и легкие движения рук, приостанавливающее глубокое погружение
- 3) расслабленный и медленный выдох в воду
- 4) подъем рук и разведение ног для последующего выполнения гребков
- 5) гребок руками вниз и движения ногами “ножницы”
- 6) вдох после того, как голова поднимается над водой.

Наилучший ритм выполнения данного способа отдыха 6-8 подниманий лица из воды в 1 минуту. Несмотря на кажущуюся простоту, длительное плавание в вертикальном положении достаточно трудно в связи с нарушением ритма дыхания и болью в области шеи.

Плавание в воде, покрытой водорослями.

На небольших реках, озерах участки воды покрыты водными растениями (водорослями). В некоторых случаях приходится плыть через подводные заросли. Наиболее удобен для плавания в этих условиях брасс на груди с выдохом на

поверхность воды. При этом гребки руками выполняют у самой поверхности воды, что позволяет раздвигать стебли растений. Плыть в таких зарослях приходится с частыми остановками, необходимыми, чтобы освободиться от стеблей растений. При остановке нужно сделать вдох, опустить голову в воду, задержать дыхание, принять положение согнувшись (упражнение “всплывание” или “поплавок”). Находясь в таком положении, надо снять поочередно стебли растений с рук и ног.

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основные средства и методы физической и технической подготовки юных бегунов на средние, длинные дистанции

Рациональная структура тренировочных нагрузок является одним из основных звеньев, определяющих эффективность подготовки юных спортсменов, так как тренировочные воздействия формируют определенный уровень физической и функциональной подготовленности. Как известно, физическая подготовка бегунов условно делится на общую и специальную.

Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Эти упражнения применяются избирательно- локально на определенную группу мышц в течение всего годового цикла. Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, ядер, камней и др.), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми. Наибольший объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Средства специальной физической подготовки (СФП) включают бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно- переменный и интервальный бег и ходьба; бег и ходьба в гору, по снегу, песку и т. д.).

К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжковые и скоростно- силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу и ходьбе. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге и ходьбе.

Ниже предлагается комплекс упражнений:

- бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге;
- бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед;
- семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса;
- прыжки с ноги на ногу;
- скачки на одной ноге;

- специальные упражнения барьериста;
- локальные скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат бегунов и скороходов, выполняемые на тренажерах;
- специальные упражнения на гибкость.

Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно- силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением, прыжки через барьеры па обеих ногах, ходьба выпадами, с отягощением, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед- вверх, различные спортивные и подвижные игры).

Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно- двигательный аппарат бегунов, интенсифицирует его приспособление к продолжительной циклической работе на выносливость, что, в свою очередь, способствует эффективности и экономичности техники движений во время бега.

Спортивный результат в беге и ходьбе определяется умением сохранить оптимальную длину и частоту шагов на протяжении всей дистанции. Основу технического мастерства спортсмена определяют силовые качества. Уровень силовых способностей зависит: от структуры мышечной ткани; площади физиологического поперечника мышц; совершенства нервной регуляции; степени внутримышечной и межмышечной координации; эффективности энергообеспечения силовой работы и развитием скоростных качеств и гибкости.

Специальная силовая подготовка должна содержать упражнения, обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения координационной структуры, присущей соревновательному упражнению, и должна сопровождаться развитием гибкости - важным фактором, обеспечивающим рост спортивного мастерства. Подвижности в суставах и эластичности мышц нижних конечностей - именно их развитию - уделяется основное внимание.

Развитие силовых качеств и гибкости является предпосылкой для дальнейшего совершенствования технической подготовленности бегунов на средние и длинные дистанции. С этой целью в подготовительном периоде развитию специальной выносливости должна предшествовать силовая подготовка и развитие гибкости. Такая подготовка начинается сразу же по окончании переходного периода и ведется параллельно с совершенствованием техники и постепенным повышением общего объема тренировочных нагрузок. Этот этап в зависимости от структуры годичного цикла может продолжаться от 2 до 6 недель, и по его окончании следует переходить к целенаправленному повышению уровня подготовленности за счет специфических средств. В дальнейшем средства силовой подготовки и развития гибкости применяются систематически на протяжении всего годичного цикла и способствуют более эффективному решению комплексных задач.

Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетнем тренировочном процессе характеризуется значительным приростом объемов, выполненных бегунами на средние, длинные дистанции, от этапа начальной спортивной специализации до этапа спортивного совершенствования. Для этапа высшего спортивного мастерства характерным является стабилизация объемов на

высоком уровне или волнообразное его изменение при повышении интенсивности нагрузок.

Тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования целесообразно делить на три различные по интенсивности вида, выполняемые, соответственно, в аэробном, смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах. Тренировочные нагрузки в этих зонах имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности и зависят от длины и скорости преодоления дистанции. Границей между аэробной и смешанной зонами нагрузки является порог анаэробного обмена (ПАНО), при этом ЧСС примерно соответствует 170 ± 5 уд./мин. С увеличением возраста и подготовленности спортсмена ЧСС при ПАНО снижается, а скорость бега и спортивной ходьбы должна возрастать. Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки в беге считается критическая скорость (КС), при которой организм бегуна выходит на уровень максимального потребления кислорода (МПК). Это соответствует ЧСС 185 ± 10 уд./мин. С увеличением возраста КС бега растет, а ЧСС снижается, что характеризует успешность тренировочного процесса.

Роль соревновательных нагрузок существенно изменяется в зависимости от этапа многолетней подготовки. По мере роста квалификации юных бегунов количество соревнований возрастает и меняется их характер. Соревновательные нагрузки становятся одним из главных средств специальной физической подготовки и составляют неотъемлемую специфическую часть тренировочного процесса. При этом количество основных соревнований определяется утвержденным календарным планом и практически его завышение невозможно. Наибольшая вариативность возможна в количестве контрольных соревнований, главным образом на смежных дистанциях.

Подготовка девушек имеет свое отличие в связи с биологическими особенностями женского организма, в частности, с особенностями протекания овариально-менструального цикла (ОМЦ), и тренеру необходимо учитывать это и вносить коррекцию в план подготовки. Поэтому при определении направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок необходимо знать динамику функционального и психоэмоционального состояния спортсменки, а также уровень изменения ее физической работоспособности в период протекания ОМЦ.

В этой связи спортсменки, специализирующиеся в беге на выносливость, подразделяются на три характерные группы:

1. Первая группа - физическая работоспособность во время менструальной фазы повышена по отношению к другим фазам цикла. Спортсменки, относящиеся к этой группе, хорошо переносят тренировочные нагрузки, поэтому нет необходимости ограничивать их тренировочную работу. Участвуя в соревнованиях, они способны показать лучшие, а порой и рекордные для себя результаты.

2. Вторая группа - физическая работоспособность относительно стабильна во время менструальной фазы, поэтому можно проводить занятия без существенных изменений. Однако следует ограничить работу скоростно-силового

характера (прыжковые упражнения с отягощениями, бег на коротких дистанциях с максимальной скоростью).

3. Третья группа - физическая работоспособность во время менструальной фазы резко снижается. Спортсменки этой группы в данный период отличаются неуравновешенностью поведения, обидчивы, впечатлительны, и поэтому от них нельзя ожидать высоких спортивных результатов и независимо от квалификации спортсменок в тренировочном процессе ограничивать работу скоростно-силового характера (прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, упражнения для мышц брюшного пресса, бег на коротких отрезках с максимальной скоростью) либо полностью, либо большей частью исключать в первый и второй день фазы менструации; объем и интенсивность тренировочной нагрузки снижается на 25-30%. Основу тренировочной работы в этот период составляют нагрузки в аэробном и оздоровительном режиме и ОФП. Следует отметить, что крайне вредны для здоровья попытки некоторых спортсменок прерывать менструальные кровоотделения или изменять сроки овариально-менструальных циклов («вызывать» или «задерживать» менструацию) при совпадении их с днями участия в соревнованиях. Независимо от характера применяемых средств (медикаментозные, гормональные препараты, физические воздействия и т. д.) это ведет в дальнейшем к нарушениям деятельности яичников, что особенно опасно для формирующегося организма юной спортсменки.

Бег на короткие дистанции

Различные сочетания имитационных упражнений, выполняемых в разной последовательности, способствует развитию такого вида быстроты, как быстрота переключения с одних действий на другие.

При выполнении имитационных упражнений в сочетании с упражнениями, направленными на развитие быстроты перемещений, следует учитывать специфику конкретного вида спорта.

Для развития всех форм быстроты необходимо руководствоваться следующими положениями: Если основная задача занятия развитие быстроты, то ее следует решить непосредственно после разминки;

- одновременно с развитием быстроты необходимо упражняться в совершенствовании техники избранного вида спорта;
- развивать способность к произвольному (сознательному) расслаблению мышц.

Начинать развитие быстроты следует с выполнения упражнений равномерным методом, со средней интенсивностью: как только развивается способность контроля за движениями, применять метод переменных и повторно-переменных упражнений; наибольшая скорость (интенсивность) движений на этой стадии – 80-85 % от максимальных возможностей.

На протяжении ряда лет тренировки, особенно юных спортсменов, уровень быстроты движений должен повышаться. Однако наблюдаются многочисленные случаи стабилизации этого качества на достигнутом уровне, что, надо думать, происходит из-за не предъявления в процессе тренировки новых, более высоких,

требований к организму спортсмена, к его физическим и волевым качествам. Кроме того, вследствие множества повторений одного и того же действия с максимальной быстротой создается автоматизация движений, основанная на образовании и закреплении определенной системы нервных процессов. Это стабилизирует быстроту отталкивания, рывка, частоту движений спортсмена, препятствуя росту скорости даже тогда, когда уровень развития физических и волевых качеств повышается. Так создается «скоростной барьер», приостанавливающий прогресс спортивных результатов. Чтобы избежать этого, следует начинать специализацию подростков и юношей в видах спорта, в которых преимущественно, проявляется быстрота (в частности, в беге на короткие дистанции), после того, как достигнут достаточно высокий уровень общей физической подготовленности путем занятий такими видами спорта, в которых движения выполняются в варьируемых условиях (например, занятий баскетболом, регби).

Чтобы преодолеть скоростной барьер, необходимо применить такие средства, методы и условия, которые помогли бы спортсмену не только повысить предельную быстроту, но и в многократных повторениях закрепить ее на новом уровне. В принципе все упражнения и методы, используемые для развития быстроты и частоты движений с проявлением максимальных усилий, могут быть применены для преодоления скоростного барьера. Однако этому должна предшествовать специальная физическая подготовка, направленная на укрепление мускулатуры, подвижности суставов, на повышение выносливости.

Известно, что потенциальные возможности нервно-мышечной системы в скорости движений значительно выше, чем принято считать. Свидетельство этому – выполнение в облегченных условиях движений с большой быстротой в условиях, способствующих увеличению темпа и импульсивности (например, бег по наклонной дорожке, плавание за лидером, метание облегченных снарядов, уменьшение размеров площадки в спортивных играх и др.). Но когда речь идет о максимальной скорости движений в обычных условиях, то спортсмену чрезвычайно трудно перейти на новый, более высокий, ее уровень. Для этого нужны новые, более сильные, раздражители, которые вызвали бы и более энергичное проявление соответствующих физических и психических возможностей. Чтобы «развить» скоростной барьер, полезно также сделать большой перерыв в тренировке в избранном виде спорта, используя это время для занятий другими физическими упражнениями.

Естественно, что тренеров и спортсменов интересует проблема достижения стабильного уровня сверхбыстроты. Если после нескольких успешных попыток преодоления скоростного барьера в облегченных условиях спортсмен может сделать, то же в обычных условиях, то достижение стабильности зависит лишь от числа повторений сверхбыстрых движений. Многократное повторение, в конце концов, приведет к образованию нужного двигательного навыка, устойчивого и в обычных условиях.

Методика обучения технике бега на короткие дистанции

В беге на короткие дистанции развиваются максимальные усилия, и это создает

предпосылки к возникновению скованности и искажения рациональной формы движений и целесообразной координации развиваемых усилий. Напрягаются мышцы, не участвующие в выполнении беговых движений. Все это вызывает лишние энерготраты и снижает частоту рабочих движений.

Следует с первых же занятий уделять большее внимание сохранению свободы движений и предупреждению возникновения скованности. Стремление новичка проявить себя с лучшей стороны приводит к чрезмерным напряжениям и искажениям естественных движений.

На формирование правильной координации сокращения и расслабления мышц тела бегуна отрицательное влияние оказывает раннее начало обучения бегу со старта, и особенно с низкого. Понятие «раннее начало» сугубо индивидуально, и обучающий должен уметь определить время готовности отдельно каждого ученика к изучению техники бега со старта, особенно старта по сигналу.

Для совершенствования бега по прямой с равномерной и переменной скоростью применяются: повторные ускорения 50-60-метровых отрезков на дистанции (необходимо следить за плавным нарастанием скорости бега); при повторном беге занимающиеся должны удерживать набранную скорость, но при возникновении напряжения в движениях следует снизить скорость бега; переключения с медленного бега на быстрый по дистанции происходит по команде; в процессе совершенствования техники бега при пробегании по дистанции следует выполнять ускорения по 30-40 м с включением «свободного хода».

При работе над техникой бега необходимо соблюдать основные требования: прямолинейность направления бега; полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом вперед бедра маховой ноги; быстрая и мягкая постановка ноги на грунт с передней части стопы; свободная и энергичная работа рук; прямое положение туловища и головы. В процессе совершенствования техники бега следует обращать внимание на правильное выполнение этих основных элементов.

Средства развития скоростных способностей

1. Бег с ускорением на 50-80 м в 3/4 интенсивности от максимальной.
2. Бег с ускорением и бегом по инерции (60-80 м).
3. Бег с высоким подниманием бедра и загребавшей постановкой ноги на дорожку (30-40 м).
4. Семенящий бег с загребавшей постановкой стопы (30-40 м).
5. Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40-50 м).
6. Бег прыжковыми шагами (30-60 м).
7. Движения руками (подобно движениям во время бега).
8. Выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег

Методические указания. Перечень упражнений и их дозировка подбираются для каждого занимающегося с учетом недостатков в технике бега. Все беговые упражнения вначале выполняются каждым в отдельности. По мере освоения техники бега упражнения выполняются группой. В беге с ускорением нужно

постепенно увеличивать скорость, но так, чтобы движения бегуна были свободными. Повышение скорости следует прекращать, как только появится излишнее напряжение, скованность.

При достижении максимальной скорости нельзя заканчивать бег сразу, а нужно его продолжить некоторое время, не прилагая максимальных усилий (свободный бег). Дистанция свободного бега увеличивается постепенно. Бег с ускорением – основное упражнение для обучения технике спринтерского бега.

Все беговые упражнения необходимо выполнять свободно, без излишних напряжений. При выполнении бега с высоким подниманием бедра и семенящего бега нельзя откидывать верхнюю часть туловища назад. Бег с забрасыванием голени целесообразнее проводить в туфлях с шипами. В этом упражнении следует избегать наклона вперед. Количество повторений рекомендуемых упражнений устанавливается в зависимости от физической подготовленности (3-7 раз).

Техника бега на повороте

Средства:

1. Бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 4-8-й дорожках) по 50-80 м со скоростью 80-90% от максимальной.
2. Бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50-80 м) в 3/4 интенсивности.
3. Бег по кругу радиусом 20-10 м с различной скоростью.
4. Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80-100 м) с различной скоростью.
4. Бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80-100 м) с различной скоростью.

Методические указания. Бежать на повороте дорожки надо свободно. Уменьшать радиус поворота следует только тогда, когда достигнута достаточно правильная техника бега на повороте большого радиуса.

При беге с входом в поворот необходимо учить легкоатлетов начинать наклон тела к центру поворота, опережая возникновение центробежной силы. Упражнения повторяются в зависимости от подготовленности занимающихся (3-8 раз).

Техника высокого старта и стартового ускорения

Средства:

1. Выполнение команды «На старт!».
2. Выполнение команды «Внимание!»
3. Начало бега без сигнала, самостоятельно (5-6 раз).
4. Начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед (до 20 м, 6-8 раз).
5. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение (20-30 м) при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед (6-8 раз).

Методические указания. Начинать обучение технике бега со старта следует тогда, когда занимающийся научился бежать с максимальной скоростью без возникновения скованности. Следить, чтобы обучающиеся на старте выносили вперед плечо и руку, разноименные выставленной вперед ноге. По мере усвоения

старта необходимо увеличивать наклон туловища, довести его до горизонтального и стараться сохранять наклон возможно дольше. К выполнению старта по сигналу переходить только после уверенного усвоения техники старта.

Низкий старт и стартовый разбег

Средства:

1. Выполнение команды «На старт!».
2. Выполнение команды «Внимание!».
3. Начало бега без сигнала, самостоятельно (до 20 м, 8-12 раз).
4. Начало бега по сигналу (по выстрелу).
5. Начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки после команды «Внимание!».

Методические указания. Если бегун с первых шагов после старта преждевременно выпрямляется, целесообразно увеличить расстояние от колодок до стартовой линии или установить на старте наклонную рейку, ограничивающую возможность подъема. Хорошим упражнением для устранения преждевременного выпрямления бегуна со старта является начало бега из высокого стартового положения с опорой рукой и горизонтальным положением туловища.

Обучая низкому старту, необходимо на первых занятиях указать занимающимся, чтобы они не начинали бег до сигнала — фальстарт. При фальстарте надо обязательно возвращать бегунов и обращать их внимание на недопустимость фальстартов. Рекомендуется подавать только один заключительный сигнал. При этом бегуны принимают без команды позу, занимаемую по сигналу «Внимание!». Низкий старт по выстрелу применяется на занятиях после овладения правильными движениями. Количество повторений может колебаться от 3 до 15.

Переход от стартового разбега к бегу по дистанции

Средства:

1. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5-10 раз).
2. Нарастивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2-3 шагов (5-10 раз).
3. Переход к свободному бегу по инерции после разбега с низкого старта (5-10 раз).
4. Нарастивание скорости после свободного бега по инерции, выполненного после разбега с низкого старта (6-12 раз), постепенно уменьшая участок свободного бега до 2-3 шагов.
5. Переменный бег. Бег с 3-6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции.

Методические указания. Вначале нужно обучать свободному бегу по инерции по прямой дистанции на отрезках 60-100 м. Обращается особое внимание на обучение умению переходить от бега с максимальной скоростью к свободному бегу, не теряя скорости.

Финишный бросок на ленточку

Средства:

1. Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе (2-6 раз).
2. Наклон вперед на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге (6-10 раз).
3. Наклон вперед на ленточку с поворотом плеч на медленном и быстром беге индивидуально и группой (8-12 раз).

Методические указания. Обучая финишированию с броском на ленточку, надо воспитывать умение проявлять волевые усилия, необходимые для поддержания достигнутой максимальной скорости до конца дистанции. Важно также приучать бегунов заканчивать бег не у линии финиша, а после нее. Для успешности обучения нужно проводить упражнения парами, подбирая бегунов, равных по силам, или применяя форы.

Комплекс упражнений для развития быстроты движений спринтера

1. Бег в упоре с максимальной частотой шагов (на месте) 3-5 раз по 3-4 с. Быстро, еще быстрее, «очень быстро», «как можно быстрее». Следить, чтобы бегуны не приседали, не опускали голову, не делали судорожных движений.
2. Быстрые движения руками на месте, как в беге 3-5 раз по 3-4 с.
3. Бег на месте без упора с максимальной частотой 2-3 раза по 4-5 с. Движение не должно переходить в судорожное топтание. Внимание на ритм.
4. Бег с максимальной частотой, укороченными шагами, по меткам 2 по 10 м, 3-4 серии. Отдых между пробежками 2 мин, между сериями – 3-4 мин. Следить за осанкой, работой рук, постановкой ноги на грунт.
5. Бег с максимальной частотой через набивные мячи 12-15 мячей по 6-8 раз. Паузы отдыха 1,5-2 мин. Не отклоняться назад.
6. Продвижение вперед с высоким подниманием бедра, с максимальной частотой 3 раза по 10-15 м. Паузы отдыха – 1,5-2 мин. После окончания упражнения переходить в свободный бег 10-15 м.
7. Подвижные игры типа «День и ночь» 12-13 повторений. Сигнал дается при различных и. п.: стоя лицом, спиной друг к другу; лежа, выполняя прыжки и т. д.
8. Бег по лестнице с максимальной частотой 4-6 раз по 20-30 ступенек, отдых 2-3 мин. Не делать судорожных движений.
9. Повторное пробегание 8-10 м с ходу на максимальной скорости через 30 м легкого бега (2-3 раза по 8-10 м), 2-3 серии, между сериями отдых 3 мин. Не сжимать челюсти, не сжимать пальцы в кулак.
10. Включение в бег на максимальной скорости по сигналу
11. Быстрый бег 5-6 м, затем бег трусцой, 3-4 повторения.
12. Разнообразные эстафеты с элементами быстрого бега, прыжков. Пауза отдыха между пробежками 3 мин. Не терять контроль в беге и во время передачи эстафетной палочки.

Совершенствование техники бега в целом

Средства:

1. Все упражнения, применявшиеся для обучения, а также бег по наклонной дорожке с выходом на горизонтальную, бег вверх по наклонной дорожке.
2. Применение тренажерных устройств: тяговые и тормозящие устройства, световой и звуковой лидер и др.
3. Пробегание полной дистанции.
4. Участие в соревнованиях и прикидках.

Методические указания. Техника спринта лучше всего совершенствуется при беге в равномерном темпе с неполной интенсивностью; в беге с ускорением, в котором скорость доводится до максимальной; при выходах со старта с различной интенсивностью. Стремление бежать с максимальной скоростью при неосвоенной технике и недостаточной подготовленности почти всегда приводит к излишним напряжениям. Чтобы избежать этого, на первых порах следует применять преимущественно бег в 1/2 и 3/4 интенсивности, так как при легком, свободном, ненапряженном беге спортсмену легче контролировать свои движения.

С каждым последующим занятием скорость бега должна повышаться. Но как только спринтер почувствует напряженность, закрепощение мускулатуры и связанность движений, скорость нужно снижать. В результате совершенствования навыков излишнее напряжение будет появляться позднее, спринтер будет достигать все большей скорости бега, выполняя движения легко и свободно.

Надо постоянно следить за техникой низкого старта. Особое внимание необходимо уделять сокращению времени реакции на стартовый сигнал, не допуская при этом преждевременного начала бега. Обязательно подавать сигнал возвращения бегунов, если кто-то начал бег раньше сигнала.

С целью совершенствования физической и технической подготовленности спринтера необходимо шире разнообразить тренировочные средства, условия их выполнения и места проведения занятий. Следует помнить, что сужение средств и методов тренировки, чрезмерное увлечение на данном этапе бегом на максимальной скорости приводят к образованию двигательного стереотипа, стабилизации скорости бега, неизбежному застою и снижению спортивных достижений. Особую ценность представляют упражнения с оптимальными отягощениями, позволяющие при меньшей скорости формировать динамическую структуру, сходную со структурой бега с максимальной скоростью. Определено, что вес отягощений на поясе должен быть равен 2-4 кг, а для девушек – 2-3 кг. Использование при беге отягощений большего веса скажется уже в большей мере на развитии силовых возможностей.

Для силовой подготовки спринтеров может быть рекомендован и бег вверх по наклонной дорожке (4-8°), песку, снегу и другие упражнения.

Бег в облегченных условиях (вниз по наклонной дорожке, с использованием искусственной тяги и др.) особенно эффективен, так как помогает спортсмену превзойти свою скорость и в многократных повторениях «запомнить» ее на новом уровне. Повторение «сверхбыстрого» упражнения вызывает новые ощущения

большей частоты движений и скорости, которые бегун может затем перенести на выполнение бега в обычных условиях. При этом скорость в облегченных условиях должна быть такой, чтобы спринтер мог в ближайшее время показать такую же в обычных условиях.

Бег в облегченных условиях, в частности бег по наклонной дорожке вниз (3-4°), развивает у бегуна способность использовать инерционные силы, совершенствует умение преодолевать большие усилия в опоре, характерные для бега спринтеров-мастеров, и может быть, кроме того, рекомендован для применения в качестве средства технической подготовки бегунов на короткие дистанции.

Упражнения, выполняемые в облегченных и затрудненных условиях, наибольший эффект приносят тогда, когда они чередуются с выполнением этих же упражнений в обычных условиях. Так, бег в облегченных условиях должен чередоваться с бегом в обычных и затрудненных условиях в соотношениях 1:1:2, 1:2:1, 2:1:1. Выполнение упражнений в затрудненных условиях должно чередоваться с выполнением этих же упражнений в обычных условиях в соотношениях 2:1 и 1:1.

В подготовке бегунов на короткие дистанции необходимо также применять упражнения, вызывающие более длительное силовое воздействие на опорно-двигательный аппарат. К таким упражнениям относятся приседания, полуприседания и подскоки со штангой на плечах и т. п. Весьма эффективны упражнения типа «спрыгивание-выпрыгивание» (40-70 см), выполняемые с установкой на быстрое отталкивание и высокий отскок, а также прыжковые упражнения, выполняемые с высокой интенсивностью в обычных условиях и с отягощениями, которые как по мощности усилий, так и по производимой работе превышают показатели, получаемые при беге с максимальной скоростью.

Бег на средние и длинные дистанции

Дистанции от 500 до 2000 метров считаются средними, а от 3000 до 10000 метров - длинными. Бег на эти дистанции характеризуется ритмичностью смены фаз, равномерностью, экономичностью и естественностью. Конечно, каждому бегуну присущи свои особенности в технике бега, но, все же, должно присутствовать следующее: упругая постановка ноги, энергичное отталкивание, свободное (расслабленное) движение ног в фазе полета, постоянство беговой позы.

Бег на средние дистанции по технике имеет свои особенности: средняя соревновательная скорость ниже, чем при беге на короткие дистанции; шаг короче, туловище более выпрямлено; колено маховой ноги поднимается не так высоко; нерезкое выпрямление толчковой ноги; движения рук не так энергичны, угол сгибания их в локтевом суставе более острый; дыхание свободное, ритмичное и более глубокое. Бег на средние и длинные дистанции начинается с высокого старта. Хорошая техника бега по дистанции характеризуется следующими основными чертами: туловище слегка наклонено вперед; плечи немного развернуты; в пояснице наблюдается небольшой естественный прогиб,

обеспечивающий выведение таза вперед; голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица и шеи не напряжены. Такое положение головы и туловища способствует снятию излишнего напряжения мышц, улучшает их работу. Кисти рук при движении вперед поднимаются примерно на уровень от грудины до ключицы, при движении назад доходят до задней линии туловища. Амплитуда движения рук зависит от скорости бега.

Нога ставится упруго на внешний свод стопы с последующим плавным (безударным) опусканием на всю стопу. Постановка ног осуществляется по прямой воображаемой линии, носки не разворачиваются в стороны. При этом происходит амортизация за счет небольшого сгибания в суставах. Амортизация приходится на момент нахождения опорной ноги на одной линии с туловищем. Чем меньше опускается туловище при амортизации, тем более эффективно будет отталкивание. Отталкивание производится за счет выпрямления ноги во всех суставах.

Быстрый вынос маховой ноги облегчает отталкивание и способствует продвижению вперед. При этом пятка маховой ноги не поднимается выше середины бедра опорной. А в момент окончания отталкивания голень маховой ноги параллелен бедру опорной ноги.

Факторы, влияющие на результат в беге. Уровень общей выносливости, равномерность пробега дистанции, техника бега, уровень максимального потребления кислорода.

Методика обучения

Делится на несколько этапов, которым присущи свои задачи. Невозможно обучиться правильной технике за одно занятие.

1. У занимающихся необходимо создать полное представление о технике бега на средние и длинные дистанции. В основном, на этом этапе применяются словесные и наглядные методы. В меньшей степени практические. Проводится краткий рассказ о беге на средние и длинные дистанции (конечно рассказ лучше подготовить заранее и потренироваться в произношении). Затем выполняется демонстрация техники, как непосредственная, так и опосредованная (видео, плакаты и т.д.). Показывают технику сначала сбоку, затем спереди и сзади, изменяя скорость передвижения. После предлагается опробовать пробегание на дистанции в 100-150 м. Необходимо именно на этой стадии выявить и исправить все возникающие ошибки, т.к. в дальнейшем они перейдут в двигательный навык и справить их будет очень тяжело.

2. Необходимо обучить основным элементам техники бега. Используются практические методы в сочетании с наглядными и словесными. Имитация положений рук, ног, головы. Имитация движений конечностей – рук, затем ног. Медленный бег на передней части стопы, бег с высоким подниманием бедра и др.

3. Обучение бега по прямой с постоянной скоростью. Постепенное наращивание скорости на отрезках 30-60 м. Постепенное ускорение и удержание скорости на отрезках до 100 м. Бег до 200 м с равномерной скоростью. Бег с переменной скоростью на 200 м (участки изменения скорости определяются

преподавателем).

4. Обучение технике бега по повороту. Бег по кругу с постепенным уменьшением радиуса до 20-25 м. Бег змейкой. Выбегание с середины виража на прямую, и вбегание с прямой в вираж. Пробежание по виражу. Бег по кругу осуществляется против часовой стрелки. Необходимо следить за увеличением длины шагов при выбегании с виража и за увеличением частоты шагов и движений рук при вбегании в вираж.

5. Совершенствование техники. Переменный бег до 2000 м. Равномерный бег до 1200 м. Бег до 1200 м с ускорением на последних 100 м. Бег в затрудненных условиях - дождь, ветер, пересеченная местность, ограниченность времени и т.д. Необходимо следить за стабильностью в технике и удержанию скорости пробегания.

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Как известно, ведущими факторами, определяющими спортивные результаты в беге на средние и длинные дистанции, являются физическая и функциональная подготовленность, однако большое значение в спортивных достижениях имеет и технико-тактическая подготовленность.

Бег является простым и естественным движением, поэтому дети осваивают это упражнение раньше, чем приходят в спортивную секцию. Если же рассматривать бег как одну из легкоатлетических дисциплин, то правильное выполнение этого несложного упражнения требует определенной подготовки, так как основные грубые ошибки в его продолжительном выполнении появляются из-за слабой физической и функциональной подготовленности либо из-за неумения выполнять элементарные движения рук и ног, т. е. из-за отсутствия правильного двигательного навыка. В основе современной техники бега лежит стремление более быстрого продвижения вперед при условии экономичности, свободы и устойчивости движений при сохранении соревновательной скорости.

МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Общая выносливость — это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью. Человек, который может выдержать длительный бег в умеренном темпе длительное время, способен выполнить и другую работу в таком же темпе (плавание, езда на велосипеде и т.п.). Основными компонентами общей выносливости являются возможности аэробной системы энергообеспечения, функциональная и биомеханическая экономизация. Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой развития специальной выносливости.

Специальная выносливость — это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Специальная выносливость классифицируется: по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость); по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость); по признакам взаимодействия с другими физическими качествами (способностями), необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость и т.д.).

Специальная выносливость зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, от техники владения двигательным действием и уровня развития других двигательных способностей.

Физиологической основой выносливости являются аэробные возможности организма, которые обеспечивают определенную долю энергии в процессе работы и способствуют быстрому восстановлению работоспособности организма после работы любой продолжительности и мощности, обеспечивая быстрее удаление продуктов метаболического обмена.

Анаэробные алактатные источники энергии играют решающую роль в поддержании работоспособности в упражнениях максимальной интенсивности продолжительностью до 15—20 с.

Анаэробные гликолитические источники являются главными в процессе энергообеспечения работы, продолжающейся от 20 с до 5—6 мин.

Факторы функциональной устойчивости позволяют сохранить активность функциональных систем организма при неблагоприятных сдвигах в его внутренней среде, вызываемых работой (нарастание кислородного долга, увеличение концентрации молочной кислоты в крови и т.д.). От функциональной устойчивости зависит способность человека сохранять заданные технические и тактические параметры деятельности, несмотря на нарастающее утомление.

Личностно-психические факторы оказывают большое влияние на проявление выносливости, особенно в сложных условиях. К ним относят мотивацию на достижение высоких результатов, устойчивость установки на процесс и результаты длительной деятельности, а также такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость, выдержка и умение терпеть неблагоприятные сдвиги во внутренней среде организма, выполнять работу через «не могу».

Факторы генотипа (наследственности) и среды. Общая (аэробная) выносливость средне-сильно обусловлена влиянием наследственных факторов (коэффициент наследственности от 0,4 до 0,8). Генетический фактор существенно воздействует и на развитие анаэробных возможностей организма. Высокие коэффициенты наследственности (0,62—0,75) обнаружены в статической выносливости; для динамической силовой выносливости влияния наследственности и среды примерно одинаковы.

Наследственные факторы больше влияют на женский организм при работе субмаксимальной мощности, а на мужской — при работе умеренной мощности.

Специальные упражнения и условия жизни существенно влияют на рост выносливости. У занимающихся различными видами спорта показатели на выносливость этого двигательного качества значительно (иногда в 2 раза и более) превосходят аналогичные результаты не занимающихся спортом. Например, у спортсменов, тренирующихся в беге на выносливость, показатели максимального потребления кислорода (МПК) на 80% и более превышают средние показатели обычных людей. Развитие выносливости происходит от дошкольного возраста до 30 лет (а к нагрузкам умеренной интенсивности и выше). Наиболее интенсивный прирост наблюдается с 14 до 20 лет.

Задачи по развитию выносливости

Главная задача по развитию выносливости у детей школьного возраста состоит в создании условий для неуклонного повышения общей аэробной выносливости на основе различных видов двигательной деятельности, предусмотренных для освоения в обязательных программах физического воспитания.

Существуют также задачи по развитию скоростной, силовой и координационно-двигательной выносливости. Решить их — значит добиться разностороннего и гармоничного развития двигательных способностей. Наконец, еще одна задача вытекает из потребности достижения максимально высокого уровня развития тех видов и типов выносливости, которые играют особенно важную роль в видах спорта, избранных в качестве предмета спортивной специализации.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Во время бега и ходьбы необходимо следить за сохранением свободного ритмичного движения. Частота и глубина дыхания находится в тесной связи с темпом движения. Увеличение скорости передвижения соответствует увеличению частоты дыхания. Ритм дыхания при беге и спортивной ходьбе зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. Особое внимание следует уделять выдоху.

Работа ног при беге. Главным элементом в беге является момент отталкивания, так как от мощности усилия, угла отталкивания и частоты шагов зависит скорость бега.

Отталкивание должно быть направлено только вперед и строго согласовано с наклоном туловища. Наряду с крупными мышцами бедра, голени и стопы при отталкивании включаются в работу мелкие мышцы стопы и пальцев, обеспечивая полное выпрямление ноги. При небольшом наклоне туловища вперед хорошее отталкивание получается при полном выпрямлении ноги. Активному отталкиванию способствует мах свободной ноги, направленный вперед-вверх, причем заключительный момент отталкивания совпадает с окончанием махового движения и началом активного сведения бедер. В этом положении толчковая нога почти полностью выпрямлена. Благодаря отталкиванию и маху тело переходит в безопорное положение, используемое бегуном для кратковременного относительного отдыха. Нога, заканчивая толчок, расслабляется, голень под

действием инерционных сил несколько «захлестывается» вверх и, сгибаясь в коленном суставе, тянется за бедром вперед. В момент активного сведения бедер, когда нога, находящаяся впереди, начинает опускаться, голень ее несколько выносится вперед и приземление происходит на переднюю часть стопы. Это позволяет бегуну по инерции быстро пройти момент вертикали, при котором нога, находящаяся сзади, продолжает двигаться вперед и голень еще больше прижимается к бедру. Такое «складывание» маховой ноги в момент вертикали способствует некоторому отдыху и быстрому опусканию другой ноги.

На дорожку ногу ставят слегка согнутой в коленном суставе, что уменьшает тормозящее действие в момент ее постановки и способствует более равномерному и плавному бегу. Стопы ног при беге следует ставить по одной прямой линии с небольшим поворотом носка внутрь.

Работа рук при беге. Движения рук в беге ритмично сочетаются с движениями ног. Руки, сохраняя равновесие, способствуют уменьшению или увеличению частоты шагов. Во время бега руки у спортсмена должны быть согнуты в локтевых суставах, примерно под прямым углом, кисти свободно сжаты в кулак. Движения рук мягкие и плавные, направлены вперед-вверх к подбородку и назад несколько в сторону. При движении назад кисти рук не должны выходить за пределы туловища. Амплитуда движения рук зависит от скорости бега: чем больше скорость бега, тем выше темп и шире движения рук.

При беге по повороту спортсмен наклоняет туловище немного влево, в сторону поворота правой рукой совершает более размашистые движения, правую ногу ставит с разворотом стопы вовнутрь.

Финиш и остановка после бега. Финишное ускорение, т. е. бег на последнем отрезке дистанции, характеризуется увеличением частоты шагов, более энергичной работой рук и некоторым увеличением наклона туловища вперед. После пересечения линии финиша бегун не должен резко останавливаться. Ему необходимо перейти на медленный бег и затем на ходьбу.

Совершенствование техники бега продолжается на этапе начальной спортивной специализации, основной задачей является создание представления о технике бега на средние и длинные дистанции. Для этого используются следующие средства: объяснение основных моментов бега на стадионе и в легкоатлетическом манеже; распределение сил и скорости бега на различных участках в зависимости от длины дистанции; демонстрация бега на прямом отрезке дистанции тренером или квалифицированным бегуном, показ и разбор кинограмм и плакатов по технике бега.

Для улучшения техники бега используются **специальные и подготовительные упражнения**. При этом необходимо помнить, что часто причиной ошибок в технике бега является недостаточная физическая подготовленность юного спортсмена, поэтому для совершенствования техники бега большое внимание следует уделять силовой подготовке.

Для совершенствования бега по прямой с равномерной и переменной скоростью применяются:

- повторные ускорения 50-60-метровых отрезков на дистанции (необходимо следить за плавным нарастанием скорости бега); при повторном беге

занимающиеся должны удерживать набранную скорость, но при возникновении напряжения в движениях следует снизить скорость бега;

- переключения с медленного бега на быстрый по дистанции по команде;
- в процессе совершенствования техники бега при пробегании по дистанции следует выполнять ускорения по 30-40 м с включением «свободного хода».

При работе над техникой бега необходимо соблюдать основные требования:

- прямолинейность направления бега;
- полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом вперед бедра маховой ноги;
- быстрая и мягкая постановка ноги на грунт с передней части стопы;
- свободная и энергичная работа рук; прямое положение туловища и головы.

В процессе совершенствования техники бега следует обращать внимание на правильное выполнение этих основных элементов.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В соревнованиях любого уровня, чтобы добиться успеха, необходимо знать тактические приемы и использовать их в зависимости от сложившейся ситуации. Тактика бега на средние и длинные дистанции, прежде всего, зависит от цели, поставленной перед соревнованием. Выделяют три цели:

1. Показ запланированного результата;
2. Выигрыш соревнования или быть в числе призеров;
3. Выигрыш соревнования с рекордным для себя результатом.

На тренировочном этапе и в начале этапа спортивного совершенствования перед большинством спортсменов ставится первая цель. По мере роста спортивных достижений спортсмены сталкиваются с необходимостью добиваться победы с целью выхода в следующую стадию соревнований или войти в сборную команду (различного уровня, масштаба). Для высококвалифицированных спортсменов в большинстве соревнований ставится третья цель.

В зависимости от объективных обстоятельств тактические планы и графики бега могут быть различными и определяться такими факторами, как: состояние спортивной формы; самочувствие; формула проведения соревнований; состав забега; тактика, применяемая основными соперниками, уровнем их подготовленности.

В соревнованиях по бегу на средние и длинные дистанции самыми распространенными являются два тактических приема: бег на результат и бег на выигрыш.

В первом варианте поддерживается запланированная скорость бега на протяжении всей дистанции. При такой тактике бег проходит с равномерной и относительно высокой скоростью.

Во втором случае необходимо выдерживать высокий темп бега, предложенный соперниками, и сохранить силы для решающего финишного ускорения. При таком беге спортсмен обычно выбирает место сразу за лидером

и внимательно следит за всеми конкурентами, готовясь в любой момент предпринять маневр: повысить скорость, выйти из окружения и т. п. Особенно важно следить за тем, чтобы справа было всегда свободное место, необходимое бегуну для маневра, так как даже опытные спортсмены часто попадают в «коробочку» и лишаются этой возможности. В результате бегуну приходится ждать, пока лидирующая группа растянется, и в ней появятся «окна».

Независимо от выбранной тактики следует помнить, что начать бег со старта надо по возможности быстро. Ускорение на первых метрах позволяет быстрее набрать необходимую скорость и затем поддерживать ее. Бегуну же, медленно начавшему бег, будет трудно на дистанции достигнуть необходимой скорости и догнать лидеров. Быстрое начало дает возможность выйти из большой группы, избежать столкновения. При большом количестве участников в забеге не надо стремиться в начале бега занять место у бровки, что может привести к попаданию в «коробочку».

Наметив спортивный результат, следует составить график бега, который особенно необходим при тактике лидирования. При беге на выигрыш график бега не имеет главного значения, так как успех зависит от увеличения скорости на финишном отрезке.

Для выполнения нормативов II и III спортивных разрядов, как правило, график бега составляется с постепенным снижением скорости.

Для достижения I спортивного разряда, норматива кандидата в мастера спорта и мастера спорта график бега характеризуется быстрым началом, относительно равномерной скоростью в середине дистанции и быстрым финишем.

Планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние и длинные дистанции

Планирование тренировки юных бегунов на средние и длинные дистанции осуществляется с учетом следующих методических положений:

- традиционной периодизации подготовки юных легкоатлетов;
- правильного распределении задач в годичном цикле и многолетнем плане;
- соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;
- динамики физической и функциональной подготовленности;
- основных принципов распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле.

Планирование годичного цикла подготовки юных бегунов на этапах начальной и углубленной специализированной подготовки осуществляется по «сдвоенному» циклу. Каждый подготовительный и соревновательный периоды разделяются на два этапа: в первом случае - общеподготовительный (базовый) и специально-подготовительный, во втором - ранний соревновательный и основных соревнований.

Годичный цикл подготовки заканчивается переходным периодом.

Для юных бегунов 1 -го и 2-го годов на тренировочном этапе такая периодизация годичного цикла носит несколько условный характер. Подготовительный период начинается с сентября в соответствии с началом учебного года в общеобразовательной школе, летний соревновательный период заканчивается в середине июля, и затем - 6 недель оздоровительно-спортивный лагерь. Спортсмены на этапе спортивного совершенствования, как правило, до конца сентября соревнуются, затем переходный период (3 недели), и начало подготовительного периода приходится на октябрь.

План-схема годичного цикла подготовки бегунов на средние и длинные дистанции 1-го и 2-го годов занятий на тренировочном этапе

В первые два года занятий на тренировочном этапе (начальная спортивная специализация) основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП и совершенствования техники бега. Возраст занимающихся 12 и 14 лет. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнять нормативные требования по разносторонней физической подготовке.

План-схема годичного цикла подготовки бегунов на средние и длинные дистанции 3-го и 4-го годов занятий на тренировочном этапе

При планировании тренировки юных бегунов на средние и длинные дистанции на тренировочном этапе 3-го, 4-го, 5-го годов занятий (углубленная специализация) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата.

На этапе зимних соревнований ставятся задачи повышения уровня специальной физической работоспособности, развития скоростных качеств и специальной выносливости, участия в 4-6 соревнованиях при незначительном снижении общего объема тренировочных нагрузок.

Во втором подготовительном периоде решаются задачи дальнейшего развития общей и специальной выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, повышения уровня функциональной подготовленности.

На предсоревновательном этапе ставится задача повышения уровня работоспособности, скоростных возможностей и специальной выносливости.

В летнем соревновательном периоде на первом его этапе ставится задача улучшения спортивного результата прошлого сезона в беге на основной и смежных дистанциях, а на заключительном - достижения наивысшего уровня специальной работоспособности и спортивных результатов на основной дистанции, а также выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

План-схема годичного цикла подготовки бегунов на средние и длинные дистанции 1-го, 2-го и 3-го годов занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

Тренировка бегунов на средние и длинные дистанции в группах спортивного совершенствования начинается с 16 лет и продолжается три года. По окончании первого года занятий, специализирующиеся в беге на средние дистанции должны выполнить I спортивный разряд в беге на 800 или 1500 м, а на третьем году - нормативные требования кандидата в мастера спорта. Для бегунов на длинные дистанции на первом году занятий предусматривается выполнение I спортивного разряда, а на третьем - кандидата в мастера спорта при выполнении спортсменами контрольно-переводных нормативов по СФП.

Структура годичного цикла сохраняется такой же, как и при подготовке занимающихся на тренировочном этапе. Основной принцип спортивной подготовки на данном этапе - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей. Годичный цикл строится с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов значительно повышается объем специальных беговых нагрузок и количество соревнований, как на основной, так и на смежных дистанциях.

При подготовке бегунов на средние и длинные дистанции в группах спортивного совершенствования увеличивается время, отводимое для восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности бегунов необходимо применять медикаментозные и физиотерапевтические средства: ручной и вибрационный массаж, баромассаж, русскую и финскую бани.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Типовые недельные циклы для подготовки бегунов на средние и длинные дистанции на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.

В процессе многолетней подготовки юных бегунов на средние и длинные дистанции могут быть использованы разработанные для определенного этапа годичной подготовки недельные циклы. Последовательность применения рекомендуемых микроциклов отражена в планах-схемах подготовки занимающихся тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования.

В связи с этим особое значение приобретает распределение типовых микроциклов по периодам и этапам годичного цикла. По современным представлениям, 52-недельный годичный цикл должен включать 28-30 недель на тренировку, 18-20 недель для участия в соревнованиях, 4 недели для переходного периода.

По характеру и направленности работы недельные микроциклы подразделяются на:

1. Втягивающий - в начале подготовительного периода либо после травмы или болезни. Характерной чертой этого микроцикла является продолжительный

бег в непрерывном режиме при аэробном энергообеспечении работы. Пульс до 150 уд./мин. Объем бега в цикле от 35 до 50 км.

2. Развивающий - в основном подготовительном периоде с целью добиться глубоких приспособительных перестроек в организме спортсмена. Нагрузка в этом микроцикле выполняется также в непрерывном режиме, однако возрастает доля бега в смешанном режиме, т. е. при беге с частотой сердечных сокращений 151-170 уд./мин. Объем бега в недельном микроцикле может составлять от 50 до 60 км.

3. Скоростно-силовой подготовки - применяется, как правило, на весеннем этапе подготовки для укрепления опорно-мышечного аппарата. Акцент в этом микроцикле делается на прыжки и бег в гору в различных сочетаниях с бегом под гору и упражнениями на расслабление. Необходимо помнить, что в юном возрасте опорно-мышечный аппарат еще не готов для жесткой работы, поэтому прыжки и бег следует выполнять в мягком режиме и на соответствующем грунте. Объем общего бега - 40-45 км.

4. Разгрузочный - применяется в подготовительном периоде после напряженных тренировок, в соревновательном - после ответственных стартов. В этом микроцикле планируется нагрузка только в аэробном режиме. ЧСС не выше 150 уд./мин. Объем бега - 35-40 км.

5. Стабилизирующий, или интенсивный - наиболее часто применяется в соревновательном периоде. Объем бега до 50 км.

6. Предсоревновательный - применяется в последние недели перед соревнованиями, цель его - плавное подведение спортсмена к главному старту. Объем и интенсивность в микроцикле снижаются. При этом за 5-6 дней до старта может быть проведена одна интенсивная тренировка. Объем бега в микроцикле 25-30 км.

7. Соревновательный - применяется, как правило, между двумя соревнованиями с продолжительностью между ними не менее 2 недель.

8. Микроцикл переходного периода - может рассматриваться в этом возрасте как активный отдых.

Наиболее распространенная структура недельных микроциклов в начале подготовительного периода: 3 микроцикла развивающих, один разгрузочный. В последующие месяцы: 2-3 развивающих микроцикла чередуются с одним разгрузочным. Объем бега в первых 2-3 микроциклах повышается, а в разгрузочном снижается до 60-70% от максимума, причем трудно отдать предпочтение одному из двух вариантов построения околосуточного цикла: два развивающих и один разгрузочный или три развивающих и один разгрузочный. В практике для юных спортсменов, по-видимому, следует применять два развивающих микроцикла и один разгрузочный. Связано это с тем, что в юном возрасте необходимо чаще чередовать режим работы и отдыха.

При подготовке к соревнованиям структура недельных микроциклов претерпевает значительные изменения. Так, при подготовке к зимним соревнованиям 3-недельная структура может выглядеть так: один - развивающий, один - стабилизирующий, а последний - предсоревновательный. 4-недельная структура включает еще один микроцикл в интенсивном режиме, т. е.

стабилизирующий. В соревновательном периоде юным бегунам планируется участвовать в 3-5 ответственных соревнованиях. Следовательно, количество недельных предсоревновательных микроциклов должно быть также 3-5. В зависимости от сроков между состязаниями построение предсоревновательных этапов меняется и может состоять из 1-5 микроциклов. Известно, что при интервале между ответственными соревнованиями в одну неделю надо рассматривать этот микроцикл как повторение предсоревновательного микроцикла при длительности 2 и более недель можно руководствоваться схемой, приведенной ниже: 5-я неделя - разгрузочный, 4-я неделя - развивающий, 3-я неделя - стабилизирующий, или развивающий, 2-я неделя -стабилизирующий, 1-я неделя -предсоревновательный. Недели отсчитываются в обратном порядке от соревнования.

Характерной чертой работы в недельных микроциклах должно быть *чередование легкой и тяжелой работы*. Уже давно установлено, что после предельной нагрузки организм спортсмена восстанавливается в течение 48-72 часов. Следовательно, максимальные нагрузки в течение недели не могут повторяться более 2-3 раз. При подготовке к особо важным стартам целесообразно планировать за 3-4 недели самую тяжелую работу в микроцикле таким образом, чтобы она совпадала с днем соревнования. Так, например, если спортсмен должен стартовать в субботу вечером, то за 3 недели до этого соревнования он должен выполнять самую тяжелую работу по субботам, а накануне и после этого нагрузка должна быть легкой.

Тренер должен помнить, что в тренировочном процессе нет мелочей от грамотного построения микро-, мезо-, макроциклов на всех этапа подготовки зависит успех его ученика.

ВЕЛОСИПЕДНАЯ ПОДГОТОВКА, ГОНКИ НА ШОССЕ

Рассматривая подготовку велосипедиста как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые, в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматри-

вать:

- систему соревнований;
- систему тренировки;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и взаимно дополняют друг друга.

Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований(гонок), включенных в единую систему подготовки велосипедиста. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки гонщика, выступает как

цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие гонщика в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке велосипедиста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность гонщика. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Центральным компонентом подготовки велосипедиста является *система спортивной тренировки*. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую и психическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации).

В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение велосипедистом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

Решение задач подготовки спортсмена в велосипедном спорте требует направленного использования *факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности*. В качестве таких факторов можно выделить: питание и фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы.

ОСНОВНЫЕ НАВЫКИ ВЛАДЕНИЯ ВЕЛОСИПЕДОМ

Техника посадки:

- сидя в седле (высокая, средняя, низкая)
- стоя над седлом

Техника педалирования:

- сидя в седле (с круговым, импульсным и инерционным приложением усилий в цикле педалирования)
- стоя над седлом (с продольным и поперечным переносом центра тяжести)

Техника торможения и остановки:

- техника прерывистого способа приложения усилий при торможении (импульсное, ступенчатое торможение)
- техника непрерывного приложения усилий при торможении (плавное, резкое торможение)

Техника равномерного движения по дистанции

Техника подбора и переключения передаточных соотношений:

- расчет величины передаточного соотношения;
- техника переключения передаточных соотношений

Техника старта и стартового разгона:

- стартовый разгон (с ассистентом и без ассистента)
- темповое ускорение
- рывок («спурт»)
- бросок велосипеда на линию финиша

Техника езды «на колесе» и смены лидирующего гонщика:

- техника езды в «уступе»
- техника смены в командной гонке
- техника смены при езде в колонну по два (в разные стороны, в одну сторону)

Техника прохождения поворотов:

- техника разворота на шоссе
- техника прохождения простых поворотов (с постоянным радиусом кривизны)
- техника прохождения сложных поворотов (с комбинированными радиусами кривизны, S-образные)

Техника преодоления подъемов и спусков

Техника преодоления препятствий:

- объезд препятствия
 - переезд через препятствие
 - преодоление препятствия прыжком
- Техника прямолинейного движения**
- Техника контактного взаимодействия:**

- техника контактного противоборства
- техника ускоряющего динамического взаимодействия и буксировки.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Основные понятия и требования к уровню физической подготовленности велосипедиста. Общая физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка.

Основы методики воспитания выносливости (аэробной, анаэробной гликолитической, анаэробной алактатной).

Основы методики воспитания силовых способностей (максимальной силы, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости), преодолевающих, изокINETический, уступающий режимы сокращения мышц.

Основы методики воспитания скоростных способностей.

Факторы, определяющие проявление быстроты двигательной реакции (простой, сложной, рефлексной), быстроты движений.

Методические требования к составу средств и методов, используемых для воспитания скоростных качеств в велосипедном спорте:

- метод вариативного упражнения;

- метод упражнений, выполняемых в облегченных условиях с превышением освоенной скорости и др.;
- воспитание гибкости с учетом индивидуальных особенностей спортсмена;
- метод активных динамических упражнений;
- метод «стретчинга»;
- нетрадиционные методы.

Основы методики воспитания двигательного-координационных способностей. Уровни проявления двигательного-координационных способностей велосипедиста:

- внутримышечный,
- межмышечный,
- сенсорно-мышечный.

Воспитание способности перестраивать двигательные действия в соответствии с изменением условий решения двигательной задачи:

- точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений;
- способности сохранять равновесие (балансировать в статических и динамических позах).

Методика физической подготовки велосипедиста

Физическая подготовка велосипедиста представляет собой процесс воспитания физических качеств. Велосипедный спорт предъявляет специфические требования к уровню физической подготовленности спортсмена. Изучение взаимосвязи показателей соревновательной деятельности и уровня физической подготовленности велосипедистов позволяет выделить, с одной стороны, факторы, определяющие потенциальные возможности спортсмена, а с другой - факторы, их лимитирующие. Определение основных требований к уровню физической подготовленности гонщика конкретизирует методические направления процесса физической подготовки велосипедиста.

В целом ряде исследований выявлена четкая взаимосвязь между элементами структуры соревновательной деятельности и уровнем физической подготовленности велосипедиста. Различные элементы структуры соревновательной деятельности преимущественно обеспечиваются и различными физическими способностями, и функциональными системами организма велосипедиста.

Процесс роста спортивных результатов непосредственно зависит от изменения ведущих компонентов физической подготовленности в направлении максимальной реализации индивидуальных возможностей, имеющих преимущественное развитие у данного гонщика.

Ориентация физической подготовки на совершенствование только отстающих физических качеств и способностей оказывается недостаточно эффективной в подготовке высококвалифицированных велосипедистов. Выбор состава тренировочных средств и методов физической подготовки велосипедиста

определяется наряду с уровнем индивидуального развития физических качеств и закономерностями естественного развития организма, и становления спортивного мастерства гонщика в процессе многолетней подготовки.

С учетом этого можно выделить два уровня задач физической подготовки. Первый из них ориентирован на общее разностороннее развитие физических качеств в соответствии с представлениями о нормальном гармоническом развитии человека и создание базы для последующего совершенствования в избранном виде велосипедного спорта. Решение этого уровня задач связывают с понятием «общая физическая подготовка» (ОФП). Второй уровень задач физической подготовки предполагает максимальные требования к уровню развития физических качеств с учетом специфики вида спортивной деятельности. В соответствии с этим принято определять «специальную физическую подготовку» (СФП).

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Основные понятия: «техника велосипедного спорта», «техническая подготовка велосипедиста»

Требования к уровню технической подготовленности велосипедиста (двигательное умение и навык).

Биомеханический анализ сил, действующих на велосипедиста. Сила тяги и сила трения. Силы, действующие на велосипедиста при подъеме в гору, на повороте и виражах. Сила инерции. Сила сопротивления воздушной среды.

Функции управления в системе «гонщик - велосипед - среда»: регулирование скорости передвижения, маневрирование, взаимодействие с партнерами и соперниками.

Базовые элементы техники велосипедного спорта (классификация элементов).

Техника посадки и педалирования. Классификация типов посадки велосипедиста. Технология установки посадки.

Характеристика способов педалирования (импульсное, круговое, инерционное).

Техника регулирования скорости передвижения. Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования. Расчет величины передаточного соотношения. Темп педалирования.

Техника стартового разгона и ускорения. Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спурт»), бросок на линию финиша.

Техника равномерного движения по дистанции.

Техника торможения и остановки. Фазы торможения: латентное время реакции; время срабатывания тормозного привода; время, затрачиваемое на интенсивное торможение. Виды торможения: частичное и полное; прогнозируемое и экстренное; прерывистое (импульсное, ступенчатое), непрерывное (плавное, резкое).

Техника маневрирования.

Техника прохождения поворотов. Фазы прохождения поворота: подход к повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход из поворота. Техника прохождения сложных поворотов.

Техника прямолинейного движения. Техника преодоления подъемов и спусков.

Техника преодоления препятствий. Способы преодоления препятствия: объезд препятствия, переезд препятствия, преодоление препятствия прыжком.

Техника взаимодействия с партнерами и соперниками. Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия. Обучение технике «езды на колесе».

Техника контактного взаимодействия (ускоряющего динамического взаимодействия, техника противоборства).

Общая характеристика процесса технической подготовки.

Готовность велосипедиста к освоению двигательного действия (физическая, двигательная, психическая готовность).

Этапы обучения технике двигательного действия.

Особенности методики технической подготовки на этапах ознакомления и начального разучивания техники, детализированного (углубленного) разучивания техники, совершенствования техники.

Методика технической подготовки велосипедиста

Прежде чем приступить к обучению начинающего велосипедиста какому-либо действию, важно установить, готов ли занимающийся к освоению этого действия. Если не готов, то провести предварительную подготовку.

Готовность велосипедиста к освоению двигательного действия

Готовность к обучению принято характеризовать тремя основными критериями.

1. Физическая готовность. Решение двигательной задачи требует определенного уровня развития физических качеств. Поэтому перед началом обучения следует выяснить уровень физических качеств занимающихся. Для этого начинающему велосипедисту предлагается выполнить несколько контрольных тестовых упражнений, дающих представление об уровне развития данного физического качества. Если уровень физической подготовленности недостаточен для освоения запрограммированных двигательных действий, следует спланировать необходимый период предварительной физической подготовки или скорректировать двигательную задачу.

2. Двигательная готовность. Продолжительность овладения новым двигательным действием зависит от тех двигательных умений и навыков, которыми располагает обучаемый. Чем богаче двигательный опыт, тем вероятнее наличие в нем представлений, необходимых при освоении нового действия, тем быстрее может сформироваться соответствующий новый двигательный навык. Например, навык техники езды на колесе в условиях шоссе существенно

облегчает задачи обучения технике езды в командной гонке на треке. Если же двигательный опыт обучаемого недостаточен, то тренер должен предложить такие подводящие упражнения, которые будут доступны обучаемому, позволят сформировать необходимые двигательные представления. Такая предварительная подготовка должна быть спланирована заранее на основе анализа двигательного опыта, обучаемого по отношению к особенностям структуры двигательного действия, намеченного к изучению.

3. Психическая готовность. Ее основой является мотивация спортсмена к тренировочной деятельности. Обучение будет успешным только в случае, если достижение поставленной цели станет доминирующим мотивом учения. Когда необходимое качество мотивации обеспечено, то успех обучения зависит от настойчивости, смелости, двигательной одаренности обучаемого. Смелость и решительность действий обучаемого во многом зависят от предшествующего двигательного опыта, обучаемого, наличия и надежности мер безопасности, оберегающих от возможности получить травму при выполнении задания. При обучении велосипедиста действиям, связанным с риском получить травму, чувством страха или другими отрицательными эмоциями, особенно важно предварительно сформировать позитивную психическую установку, создать достаточно сильный стимул к преодолению психических трудностей и выработать необходимую уверенность (в частности, с помощью подводящих упражнений). Проблема подготовки к обучению сложным двигательным действиям решается в целом на основе умелой реализации принципов доступности и индивидуализации, систематичности и постепенности повышения требований.

Этапы обучения технике двигательного действия

В процессе технической подготовки велосипедиста, направленной на обучение конкретному двигательному действию, выделяют три взаимосвязанных этапа, каждый из которых отличается специфическими задачами и особенностями методики:

I этап - ознакомление и начальное разучивание техники;

II этап - детализированное (углубленное) разучивание техники; III этап - совершенствование техники.

Каждому этапу соответствует определенный уровень овладения двигательным действием.

Ознакомление и начальное разучивание техники

Задачи. Общей задачей обучения на этом этапе является овладение основой техники двигательного действия и обеспечение возможности выполнять изучаемое действие на уровне умения.

В качестве частных тренировочных задач могут решаться следующие:

- обеспечить общее зрительно-логическое представление об изучаемом действии, основах техники действия;

- сформировать мышечно-двигательное представление об изучаемом двигательном действии;
- научить частям, фазам и элементам техники двигательного действия;
- сформировать общий ритм двигательного действия.

Особенности методики. Отличительной особенностью методики обучения велосипедиста на этом этапе является ее направленность на овладение занимающимися основой техники действия.

Непосредственное овладение двигательным действием начинается с формирования установки на овладение действием и приобретения знаний о сущности двигательной задачи и путях ее решения. Тренер должен обратить внимание обучаемого именно на те элементы изучаемого действия, от которых зависит успешность его выполнения. Это не только особенности двигательного действия, но и условия решения двигательной задачи: особенности покрытия трассы, свойства конструкции велосипеда, величина передаточного соотношения и т.п.

Объекты, требующие концентрации внимания при исполнении действия, называют «основными опорными точками», а их совокупность, составляющая программу действия, получила название «ориентировочная основа действия. Создание ориентировочной основы действия является ответственным моментом в обучении. Здесь исключительно важен подбор эффективных методов словесного и наглядного воздействия для обеспечения необходимых знаний и ощущений. В стихийном самостоятельном обучении велосипедистов по так называемому способу «проб и ошибок» занимающийся самостоятельно и в значительной мере случайно выделяет основные опорные точки и формирует ориентировочную основу действия. При этом он может включать в формируемую ориентировочную основу действия как истинные, так и ложные основные опорные точки. Поэтому неорганизованный процесс обучения может затянуться на долгое время, иногда на годы. Если же тренер управляет формированием ориентировочной основы действия, то сроки обучения сокращаются в десятки раз.

Основой для успешного построения движения является правильная постановка смысловой задачи. Например, в качестве смысловой основы «кругового» педалирования обучаемым рекомендуется предложить следующую словесную формулу: «стопа равномерно, мягко и мощно проводит педаль по кругу без остановок, замедлений и ускорений»; при обучении «инерционному» педалированию рекомендуется словесная формула в следующей модификации: «свободно, без усилий стопа сопровождает педаль в движении по кругу».

Первоначальное представление о двигательном действии достигается посредством рассказа, демонстрации, объяснения, а также пробными попытками исполнения действия или его частей.

Сначала целесообразно продемонстрировать действие по возможности в совершенном исполнении. После первой демонстрации, создающей у обучаемого общее представление, следует выделить основные элементы техники движения и условия правильного выполнения. Например, в процессе обучения «круговому» педалированию рекомендуется в качестве основы техники выделять не кинематические и ритмовые характеристики движений, а особенности динамики

педалирования. Предметом освоения должны являться не характеристики посадки (например, углы сгибания звеньев тела велосипедиста в суставах), а рациональная динамическая структура двигательного действия, характерная для данного способа педалирования.

Соответственно формулируются и задачи обучения. Например, задачи обучения технике «инерционного» педалирования могут иметь следующую форму:

а) сформировать навык бессилового сопровождения педали в цикле вращения;

б) сформировать навык удержания скорости передвижения при инерционном педалировании; в) сформировать навык произвольного общего и локального расслабления при выполнении инерционных оборотов и др.

При обучении техники преодоления препятствия прыжком на велосипеде подчеркивается значение разгона, положения шатунов, момент отталкивания и т.п. После объяснения способ решения двигательной задачи демонстрируется еще 2-3 раза (большее количество демонстраций не улучшает восприятия), при этом внимание обучаемого концентрируется на указанных основных опорных точках (элементах двигательной задачи и способах решения).

Для того чтобы обучающиеся смогли хорошо рассмотреть основные особенности техники, следует наряду с натуральным показом использовать и так называемый адаптивный показ, при котором движения демонстрируются замедленно и, по возможности, выразительно.

Если велосипедист имеет достаточный двигательный опыт и отчетливо представляет необходимые действия по каждой из основных опорных точек, то двигательное действие может быть выполнено сразу же после постановки двигательной задачи. Если же действия, которые должны быть выполнены, не знакомы обучаемому, т.е. не имеют аналогов в его прошлом опыте, то решение двигательной задачи невозможно до тех пор, пока не сформированы представления о действиях, необходимых в каждой фазе движения. *Выделение, осознание, запоминание* нужных ощущений в каждой из основных опорных точек - необходимое условие формирования полноценной ориентировочной основы действия.

Чтобы помочь обучаемому сконцентрировать внимание на нужном двигательном действии и осознать ощущения, возникающие при его выполнении, применяют подводящие упражнения, позволяющие выполнять двигательное действие только единственно правильным способом. Многократно выполняя упражнения, занимающийся фиксирует внимание на основных опорных точках и осознает ощущения, формирует необходимые двигательные представления.

Приступая к непосредственному разучиванию техники действия, тренер в первую очередь намечает *ведущий метод обучения* - по частям (аналитический) или в целом (целостный).

Если действие сравнительно несложное по технике, его лучше осваивать сразу в целостном исполнении.

При изучении двигательного действия, техника которого достаточно сложна и в ней можно выделить несколько фаз, используется метод разучивания

по частям с последующим объединением частей в целое. В большинстве случаев обучение по этому методу начинается с овладения определяющим звеном техники. Начинать обучение с подготовительной фазы целесообразно в тех случаях, когда ведущая часть техники существенно от них зависит (например, бросок велосипеда на линию финиша). Иногда возникает необходимость начинать разучивание с завершающей части двигательного действия. Это особенно важно в тех случаях, когда неумело выполняемое завершение двигательного действия может привести к травме. Например, обучение начинающих велосипедистов технике преодоления препятствия прыжком надо начинать с обучения их «мягкому» приземлению.

Целостное двигательное действие осмыслено и целенаправленно. Смысл действия сохраняется в операциях, составляющих действие, но может утрачиваться при расчленении операции на более мелкие элементы. Последние в этом случае приобретают свои, особенные цели, не связанные смыслом с основным действием, из которого они вычленены. Утрата смысла целостного действия в его элементах происходит в тех случаях, когда действие делится на блоки, но при этом разбивается операция. При освоении новых двигательных действий происходит быстрое утомление нервной системы, поэтому на этапе начального разучивания нельзя слишком длительно работать над формированием нового двигательного действия, нежелательно давать много заданий и требовать большого количества повторений. В то же время занятия по обучению новому действию должны быть по возможности систематическими. Длительные перерывы будут вызывать угасание еще не стойких двигательных рефлексов.

Начальное разучивание должно осуществляться в благоприятных для занятий условиях. Двигательные действия необходимо выполнять с такими усилиями и скоростями, которые позволяют обучающимся велосипедистам контролировать свои движения в пространстве.

Устранение ошибок

Первые попытки выполнить двигательное действие часто сопровождается различного рода ошибками: движения искажаются по амплитуде и направлению; появляются лишние, ненужные движения; нарушается ритм двигательного действия; движения закрепощены. Некоторые из этих ошибок обусловлены закономерностями формирования двигательного действия. Например, избыточная закрепощенность двигательного аппарата связана с естественным стремлением блокировать лишние степени свободы или необходимостью удержания позы. На этом этапе подобные отклонения целесообразны и не рассматриваются как серьезные ошибки, требующие немедленного устранения.

В первую очередь необходимо исправить те ошибки, которые могут привести к травмам. К исправлению допущенных ошибок нужно приступать сразу, как только они обнаружены и не закрепились при многократном повторении.

Типичной для начинающих является поспешность в выполнении главных усилий в двигательном действии. В этом случае хорошо помогают звуковые

сигналы в момент осуществления усилия. Причиной ошибок может быть недостаточный уровень развития физических качеств. Ошибка в одной фазе двигательного действия может быть обусловлена ошибкой в предшествующей фазе движения. Причинами ошибок могут быть факторы психолого-педагогического характера: занимающийся не понял смысла задания, неблагоприятное состояние (болезненное или угнетенное состояние, перевозбуждение, чувство страха и т.п.). Опытный тренер заранее предвидит возможные типичные ошибки и применяет меры к их предупреждению. Отмечая допущенные ошибки, не следует фиксировать внимание спортсмена более чем на одной - двух допускаемых им ошибках. Желательно избегать замечаний, которые подчеркивают только недостатки, нужно отметить и положительные стороны, внушить обучаемому уверенность в своих силах и успехе обучения.

Детализированное (углубленное) разучивание техники

Задачи. Общей задачей на этом этапе обучения является освоение велосипедистом техники двигательного действия на уровне навыка.

В зависимости от особенностей техники двигательного действия частными задачами могут быть:

- детальное уточнение всех движений в пространстве, во времени и по усилиям;
- достижение слитности фаз и частей техники;
- обучение основным вариантам техники;
- выявление индивидуальных особенностей владения техникой;
- достижение автоматизма действий.

Особенности методики. Основной метод формирования двигательного навыка – *стандартное многократное повторение* упражнения. Действия, результат которых главным образом зависит от величины физических усилий, необходимо выполнять с усилиями, близкими к соревновательным, но такими, которые не вызывали бы искажений техники.

В отличие от предыдущего этапа, здесь допустимо увеличение объема работы над техникой действия в каждом занятии. Можно увеличивать как количество учебных занятий технической направленности, так и количество повторений в занятии. При овладении техникой сложных по координации, но не требующих больших затрат энергии, двигательных действий (старт с места, прыжок через препятствие) начинающие велосипедисты могут улучшать качество техники действия примерно до 5-6 попытки, затем техника стабилизируется до 10-12 попытки, после чего ухудшается (интервал отдыха между попытками - 1-2 минуты).

Начинающим велосипедистам лучше выполнять изучаемое действие сериями до 5 повторений с 3-5 минутным интервалом отдыха между сериями, всего 3-4 серии. По мере автоматизации движений возрастает возможность увеличения числа повтора движений, но в любом случае необходимо строго контролировать технику движений. При первых признаках нарушения структуры движений упражнение надо прекратить. Упражнение целесообразно выполнять в

целостном виде с уточнением деталей техники.

Вначале уточнение происходит при многократном повторении основного варианта техники движений с сохранением постоянных условий выполнения. Затем вводятся варианты техники действий, но в такой мере, чтобы это не влекло существенных искажений в структуре движения. В некоторых случаях бывает методически эффективно выполнение вариативных заданий, что способствует уточнению мышечных дифференцировок движения. Так, при отработке техники старта с места можно рекомендовать выполнить задания на горизонтальной поверхности, на наклонной - вверх и вниз, на различных передаточных соотношениях и т.п.

Качество исполнения действия, выполняемого в одну из сторон, может улучшаться после того, как занимающиеся попробуют несколько раз выполнять его в другую сторону - латеральный контраст (например, смена в парной гонке, выполненная другой рукой).

Углубленное разучивание техники двигательного действия должно приобретать на этом этапе все более индивидуализированный характер. Это требует внимательного учета особенностей гонщика (телосложение, уровень развития физических качеств). На основе этих данных должна уточняться индивидуальная модель техники велосипедиста.

В процессе формирования навыка очень важно обратить внимание на координацию дыхания и движения. В зависимости от структурных особенностей техники, условий выполнения действия изменяется способ дыхания и его характер. В ходе работы дистанционного характера дыхание производится ритмично, в органическом сочетании с выполняемыми движениями.

На данном этапе обучающиеся должны получить более точные и полные сведения об особенностях техники двигательного действия, а также детальную информацию о том, как ими выполняются учебные задания. На этом этапе изменяется характер словесных воздействий. Они направлены на углубленное познание особенностей техники действия, а также осознание занимающимися результатов своей деятельности по овладению техникой (словесный разбор и анализ выполнения учебных заданий, отчеты и самоотчеты занимающихся, мысленное «самопроговаривание» ими своих действий перед выполнением заданий).

Характер воздействий зависит также от наглядности, используемой на этапе начального разучивания техники. Средства наглядного воздействия (схемы, кинограммы, видеозапись) применяются с целью самоанализа, объяснения ошибок, деталей техники, т.е. с целью коррекции техники.

Желательно, особенно к концу этапа, применять соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение базовых элементов техники, а не на его максимальный результат.

Совершенствование техники

Задачи. Общей задачей этапа является достижение надежного выполнения действия в различных условиях соревновательной деятельности.

Частными задачами могут быть:

- закрепление сформированного навыка;
- обучение различным вариантам техники действия;
- формирование способности применять изученное действие в различных условиях и ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности;
- обеспечение при необходимости частичной перестройки техники двигательного действия;
- повышение экономичности техники и т.д.

Особенности методики. Методика закрепления навыка характеризуется систематическим многократным целостным воспроизведением двигательного действия. В качестве ведущего метода используется *повторное упражнение*, выполняемое в следующих формах:

1. *Многократное повторение* действия с полными или сокращенными интервалами отдыха между повторениями (подходами).

2. *Серийно-повторное упражнение.* Действие повторяется несколько раз подряд непрерывно, что и составляет серию. Количество серий и интервалы отдыха между ними могут быть различными. Этот метод по сравнению с предыдущим в большей мере способствует достижению устойчивости техники действия к утомлению.

3. *Повторное выполнение при различном состоянии организма и психики* занимающихся. Здесь можно предлагать выполнять двигательное действие в состоянии утомления (например, в конце тренировочного занятия, в состоянии эмоционального возбуждения, волнения, при исключении или затруднении зрительного контроля и т.д.).

4. *Повторное, непрерывное выполнение действия с максимальным количеством повторений («до отказа»).* Действие выполняется подряд, до тех пор, пока сохраняется правильная его техника. Решающее значение в процессе совершенствования техники двигательного действия приобретает *соревновательный* метод. Участие в соревнованиях различного уровня позволяет гонщику обеспечить более надежное, чем в тренировке, закрепление двигательного навыка и придает психологическую устойчивость велосипедисту при выполнении освоенных движений. В процессе совершенствования необходимо предусматривать постепенное повышение напряженности соревнований (степени их ответственности, уровня подготовленности соперников, сложности трасс и т.п.).

Важным условием закрепления сформированного навыка и дальнейшего его совершенствования является *варьирование усилий и регулирование условий выполнения* движений. На начальном этапе обучения, чтобы правильно выполнить осваиваемое движение, следует значительно ограничивать скорость и величину прилагаемых усилий. Внутреннее противоречие в овладении техникой состоит в том, что при медленном выполнении упражнений техника, следовательно, и двигательные ощущения, возникающие и закрепляющиеся при этом, не соответствуют тем параметрам техники и тем ощущениям, которые типичны при быстром выполнении. Поэтому, как только велосипедист пытается

выполнить движение на максимальной скорости, нарушается техника. Если в технической подготовке стоит задача довести владение данным двигательным действием до уровня совершенства, то простое многократное повторение упражнения в стандартных условиях часто оказывается неэффективным.

Необходим другой методический подход, который заключается в следующем: как только техника изучаемых движений начинает приобретать стабильность параметров, следует варьировать применяемые усилия, повышать их контрастность, допустимо некоторое изменение условий двигательной задачи. Критерием допустимой степени варьирования является способность сохранять заданную структуру двигательного действия. Наряду с варьированием усилий необходимо регулировать условия, сопутствующие выполнению движений.

Методика формирования способности *эффективно выполнять элемент техники в различных условиях и ситуациях* предполагает следующие формы:

- выполнение действия при изменяющихся условиях внешней обстановки (на различных трассах, при различных метеорологических условиях, при различных внешних помехах, в условиях подвижной игры и т.д.);
- различные сочетания с другими технико-тактическими действиями;
- выполнение двигательных действий с предельными физическими усилиями на фоне утомления, в том числе в условиях прикидок и соревнований.

В практике велосипедного спорта некоторое распространение получают тренажеры с программным управлением, позволяющие моделировать действия соперника. В зависимости от назначения двигательного действия, в одних случаях следует специально уделять внимание закреплению навыка и доведению его до высокой степени устойчивости, в других случаях этого делать не следует. Закрепление навыка бывает необходимо в тех случаях, когда технику действия не предполагается в дальнейшем изменять.

Когда двигательное действие и условия его выполнения относительно стандартны, совершенствование техники будет заключаться главным образом в *частичном изменении деталей техники и в овладении ее вариантами*, позволяющими приспособлять двигательное действие к различным условиям решения двигательной задачи.

Этап совершенствования техники двигательного действия практически продолжается на протяжении всего времени занятий велосипедным спортом. На рассматриваемом этапе совершенствование техники сливается в единый процесс с воспитанием специализированных физических качеств велосипедиста.

Установка рациональной посадки на велосипеде

В возрасте от 13 до 15 лет у детей происходит интенсивный рост тела, верхних и нижних конечностей. Так, с 13 до 14 лет тело увеличивается в длину на 9–10 см, а с 14 до 15 лет — на 7–8 см. Поэтому юным велосипедистам тренер в течение года неоднократно изменяет установку руля и седла. Определенную трудность представляет установка руля.

Обычно его устанавливают «на глазок», и поэтому в большинстве случаев велосипедист сидит в недостаточно удобной для него посадке: очень низкой, «сжатой» или «растянутой». В результате увеличивается расход энергии, а внутренние органы и системы организма функционируют недостаточно

эффективно.

Параметры посадки в зависимости от роста человека приведены в таблице.

Рост, см	Параметры посадки		
	высота седла (h), см	длина посадки (l), см	контрольный размер (h_i), см
160	63,1	61,9	74,4
165	66,0	63,8	75,4
170	68,8	65,5	76,3
175	71,7	67,5	77,3
180	74,6	69,4	78,2
185	77,5	71,3	79,2
190	80,4	73,2	80,1

Поэтому установка рациональной посадки на велосипеде постоянно находится в центре внимания специалистов. Это обусловлено еще и тем, что спортсмену во время тренировок и соревнований приходится длительное время (до 6 ч) сидеть на велосипеде в рабочей позе. Посадка принимается при зафиксированных положениях седла и руля и может быть низкой, средней и высокой. При нерациональной посадке в работе участвует большее количество мышц, и, следовательно, у спортсмена быстрее наступает утомление.

Для решения поставленной задачи изучалась посадка у юных и взрослых спортсменов - велосипедистов, специализирующихся в гонках на шоссе.

В научно-методической литературе имеется ряд рекомендаций для установки посадки, которые рассчитаны в основном на пропорционально сложенного велосипедиста. В практике же редко можно встретить такого спортсмена. Поэтому возникла необходимость разработать объективные критерии установки рациональной посадки для спортсменов-велосипедистов с различными пропорциями тела, а также для любителей оздоровительной езды на велосипеде.

Если велосипедисту покажется, что посадка недостаточно удобная, то не следует изменять ее сразу же. Необходимо в такой посадке провести два-три занятия. Если она все-таки будет недостаточно удобной, то можно внести некоторые коррективы. Эти рекомендации касаются как любителей езды на велосипеде, так и юных и взрослых спортсменов-велосипедистов.

Обучение технике кругового педалирования

Техника педалирования на велосипеде считается краеугольным камнем велоспорта. Как показывают исследования, результаты соревнований во многом зависят от эффективности техники педалирования. Следует иметь в виду, что для правильной и равномерной техники педалирования желательно наличие контактных педалей или туклипсов с шипом. Также для получения правильного

представления о технике педалирования следует изучить зоны педалирования, которые характеризуются направлением приложения усилий групп мышц. В цикле педалирования можно выделить четыре основные и четыре промежуточные зоны переключения.

Первая основная зона (передняя) преодолевается за счет разгибания бедра, голени и сгибания стопы. Усилия мышц направлены сверху вниз.

Вторая основная зона (нижняя) преодолевается главным образом за счет сгибания голени и стопы. Усилия мышц направлены назад.

Третья основная зона (задняя) преодолевается за счет сгибания бедра, голени и тыльного сгибания стопы. Усилия мышц направлены вверх.

Четвертая основная зона (верхняя) преодолевается за счет разгибания голени. Усилия мышц направлены вперед.

Таким образом, приложение усилий при круговом педалировании имеет четыре основных направления: вниз, назад, вверх, вперед.

На границе перехода педали из одной основной зоны в другую происходит смена работающих мышц; это, в свою очередь, вызывает изменение направления приложения усилий и движения суставов нижних конечностей. Таким образом, в промежуточных зонах переключений, расположенных между основными зонами, педаль передается, как эстафетная палочка, от одних мышечных групп другим.

Первая промежуточная зона расположена между первой (передней) и второй (нижней) основными зонами. Здесь заканчивается разгибание бедра и голени и более активное сгибание стопы. Углы в коленном и тазобедренном суставах достигают своего максимума. В связи со сменой работающих групп мышц изменяется направление приложения усилий (усилия сверху вниз сменяются усилиями назад) и уменьшаются углы в коленном и тазобедренном суставах.

Вторая промежуточная зона расположена между второй (нижней) и третьей (задней) основными зонами. В этой зоне начинается сгибание бедра и тыльное сгибание стопы, продолжается сгибание голени. Угол голеностопного сустава достигает своего максимума, начинается уменьшение углов в тазобедренном и голеностопном суставах, продолжает уменьшаться угол в коленном суставе. Мышцы, включившиеся в работу в этой промежуточной зоне, изменяют направление приложения усилий: усилия назад сменяются усилиями снизу-вверх.

Третья промежуточная зона расположена между третьей (задней) и четвертой (верхней) основными зонами. В ней заканчивается сгибание бедра и голени, тыльное сгибание стопы и начинается разгибание голени. Углы в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах достигают своего минимума. Включившиеся в работу мышцы изменяют направление приложения усилий: усилия снизу-вверх сменяются усилиями вперед.

Четвертая промежуточная зона расположена между четвертой (верхней) и первой (передней) основными зонами. В этой зоне начинается разгибание бедра, сгибание стопы и продолжается разгибание голени; начинают увеличиваться углы в тазобедренном и голеностопном суставах, продолжает расти угол в коленном суставе. Мышцы, выполняющие эту работу, изменяют направление приложения

усилий: усилия, направленные вперед, переходят к усилиям, прилагаемым сверху вниз.

Из сказанного видно, как происходит чередование напряжения и расслабления мышц. Если передняя зона преодолевается за счет усилий разгибателей бедра, голени и сгибания стопы, то противоположная ей задняя преодолевается за счет мышц-антагонистов, а именно: сгибателей бедра, голени и тыльных сгибателей стопы.

Такая же зависимость наблюдается и в других основных зонах - верхней и нижней. Аналогичную закономерность можно отметить и в работе промежуточных зон переключений.

Если в первой промежуточной зоне заканчивается разгибание бедра и голени, углы в тазобедренном и коленном суставах достигают своего максимума и мышцы начинают новое усилие, направленное назад, то в противоположной ей третьей зоне заканчивается сгибание бедра и голени. Такую же зависимость в работе мышц, костно-связочного аппарата и в изменении направлений усилий можно отметить и в двух других промежуточных зонах переключений - второй и четвертой.

Опираясь на схему зон педалирования, рассмотрим методику обучения технике педалирования.

Предлагаемая методика поможет ускорить процесс обучения, но самое главное - она препятствует усвоению неправильной техники педалирования.

Под рациональной техникой педалирования следует понимать круговое педалирование, когда поступательные усилия, создающие крутящий момент оси каретки велосипеда, прилагаются к шатуну во всех точках вращения по касательной линии к окружности. Круговое педалирование дает возможность включать в работу больше мышечных групп, благодаря чему оно является наиболее эффективным способом.

Отдельные упражнения этой методики являются вариантами техники. Их велосипедист может применять в целях кратковременного отдыха на соревнованиях и тренировках в несложных тактических ситуациях, когда появляется возможность включать только часть мышечных групп, необходимых для работы в определенных зонах педалирования, что создает условия для быстрого восстановления утомленных мышц.

Для обучения технике педалирования и ее совершенствования предлагается следующая последовательность упражнений, выполняемых на велостанке или на велосипеде (следует правильно выбрать ровный участок дороги без машин для выполнения этих упражнений).

Приложение усилий от начала нижней до конца задней зоны

Основные трудности в технике педалирования состоят в том, что необходимо непрерывно прилагать усилия в четырех основных и четырех промежуточных зонах. Начинают обучать с этого первого упражнения, потому что, по данным ряда исследований, большинство велосипедистов допускают ошибки в технике педалирования именно в этих зонах. Первая из них - разрыв в приложении усилий между нижней и задней зонами. Некоторые велосипедисты начинают подтягивание педали лишь в середине или в конце задней зоны.

Следующую характерную ошибку велосипедисты допускают во второй промежуточной зоне, когда одновременно с продолжающимся активным сгибанием голени начинается сгибание бедра и тыльное сгибание голени. Последнее движение запаздывает или вовсе отсутствует. Подтягивание педали следует начинать с тыльного сгибания стопы, которое должно на сотые доли секунды опережать начало сгибания бедра. В противном случае передняя большеберцовая мышца, являющаяся наиболее слабой по отношению к сгибателям бедра и голени, не сможет дать дополнительного ускорения шатуну, если она включается в работу позже, и как следствие указанный недостаток вызывает отвисание стопы, а это, в свою очередь, приводит к другим ошибкам в технике педалирования, от которых в дальнейшем будет трудно избавиться.

Характерной ошибкой в преодолении задней зоны также надо считать запаздывание подтягивания вверх носка стопы (тыльного сгибания).

В первый период освоения этого элемента можно замедлить вращение шатунов.

Чтобы лучше ощущать педали, нужно утяжелить станки, а на велосипеде увеличить передаточное соотношение. Оттягивание носка стопы при преодолении задней зоны ведет к последующим ошибкам. Если задняя зона преодолевается с сильно опущенным носком стопы, то гонщик вынужден перед преодолением верхней зоны в третьей промежуточной поставить стопу в положение, при котором носок опущен чуть ниже пятки. Это движение невозможно выполнить только за счет тыльного сгибания стопы, и поэтому спортсмен вынужден опустить пятку, чтобы занять необходимое положение для преодоления верхней зоны. Опускание пятки и задержка носка стопы вызывают в третьей промежуточной зоне разрыв в приложении усилий к педалям. Иногда эта ошибка связана с тем, что гонщик из-за сильно наклоненного корпуса вперед не может сгибать бедро дальше и, следовательно, подтягивать педаль вверх. Педаль при этом наталкивается на опущенный носок, поднимает его вверх, заставляя стопу принять более острый угол, и тем самым несколько тормозит движение шатунов. Велосипедист начинает подпрыгивать на седле, нарушая общую координацию движений.

Обучая этому упражнению, следует вначале акцентировать внимание на работе левой ноги, затем правой и только потом приступать к одновременной работе обеими.

Приложение усилий в верхней зоне.

При выполнении этого упражнения следует напоминать о необходимости как можно раньше приступать к проталкиванию педали вперед от конца задней зоны. Это упражнение также будет способствовать ликвидации разрыва в приложении усилий между задней и верхней зонами, что очень важно для увеличения скорости езды.

Приложение одновременных усилий в нижней и верхней зонах.

Это упражнение необходимо для энергичного преодоления верхней и нижней зон одновременно, так как именно в этих зонах создаются затруднительные условия для приложения усилий по касательной. Основная задача его состоит в том, чтобы прилагать усилия в указанных зонах, а главное,

приблизить их по своей мощности к усилиям, которые развивает гонщик при педалировании в других зонах.

Преодоление передней зоны за счет веса ноги (бессиловое педалирование).

После того как освоены упражнения предыдущих трех основных зон, появляется возможность для акцентирования внимания на бессиловой технике педалирования, которая применяется в момент облегченных условий: при попутном ветре, на спусках, в группе, в команде (третья и четвертая позиции) и в других случаях. Этот кратковременный отдых поможет восстановить работоспособность наиболее сильных групп мышц, принимающих участие в преодолении передней зоны, где наблюдаются максимальные усилия. Выполняя это упражнение, следует добиваться такого положения, когда в трех основных зонах не прилагаются усилия, а в преодолении передней зоны используется только вес ноги и инерция. Для обучения приложению максимальных усилий в этой зоне нет необходимости давать специальные упражнения. По мере увеличения давления на педаль в передней зоне невольно возрастают усилия и во всех остальных. Регулированию усилий в передней зоне целесообразно обучать при выполнении пятого упражнения.

Приложение одновременных усилий в передней и задней зонах (нажим и подтягивание педалей одновременно обеими ногами).

Зная регулирующее значение усилий, прилагаемых в передней зоне, целесообразно после упражнения в бессиловом педалировании выполнять упражнение с одновременным нажимом и подтягиванием педалей обеими ногами. Упражнение способствует эффективному и своевременному подтягиванию педалей в задней зоне, а также удлиняет зоны активного приложения усилий.

Наличие пары сил, действующих в противоположных направлениях, значительно увеличивает силу нажима на педаль в передней зоне и способствует улучшению координационных возможностей.

При освоении этого упражнения следует первоначально направить часть усилий на ногу, которая давит вниз, а другую часть - на ногу, которая подтягивает педаль вверх. При этом основное внимание уделяется преодолению задней зоны с некоторым опережением усилий. Далее осваивается вторая половина упражнения.

После закрепления техники каждого варианта необходимо перейти к выполнению упражнения в целом. Очередность работы групп мышц, принимающих участие в подтягивании педали в задней зоне, остается такой же, как указывалось в первом упражнении. Вначале включаются мышцы, производящие тыльное сгибание стопы, затем - сгибатели голени, и последними - сгибатели бедра.

Поочередное круговое педалирование одной ногой.

В этом упражнении усилия прилагаются по всей окружности педалирования. Педалью одной ногой, велосипедист сам без помощи легко обнаруживает свои наиболее характерные ошибки по мышечным ощущениям. Педальное упражнение одной ногой применяется в конце каждого этапа освоения упражнений для контроля за техникой выполнения.

Это упражнение лучше всего выполнять на стационарном велотренажере. Осуществляйте педалирование одной ногой, а другую поставьте на опору тренажера. Используйте небольшую передачу.

Во время выполнения этого упражнения целесообразно наблюдать сбоку не только за структурой движения ног, но и за *равномерным натяжением верхнего участка цепи*, одновременно с этим - за положением стопы работающей ноги. Если в какое-то мгновение цепь провисает, то это говорит о том, что велосипедист неравномерно прилагает усилия к педалям или вовсе их не прилагает в этой зоне.

Круговое педалирование обеими ногами одновременно.

В этом упражнении используются двигательные навыки ранее освоенных упражнений, поэтому изучать его рекомендуется последним. Не следует торопиться с переходом к этому упражнению. Лишь убедившись в усвоении предшествующих упражнений, можно осваивать круговое педалирование. Здесь для контроля за техникой педалирования используют те же способы, что и в шестом упражнении. Если обнаружится в одной из зон разрыв в приложении усилий, то можно вернуться вновь к отработке необходимого элемента.

Это проверенный временем комплекс упражнений, он позволит вам за довольно короткие сроки выработать правильные основы техники педалирования. Наилучшее время для учебы технике являются занятия на станке сразу после конца сезона, по прошествии зимы вы сможете в полной мере ощутить преимущества от кругового педалирования в сравнении с обычным "давлением".

Вот еще пара советов которые помогут вам улучшить технику педалирования вовремя тренировок в активное время года:

- Во время спуска установите меньшую передачу и увеличьте каденс до 130-150 оборотов в минуту, старайтесь не подпрыгивать в седле. Сконцентрируйтесь на своих бедрах. Это упражнение существенно повысит ваш КПД на высоких оборотах.

- Это упражнение сходно с предыдущим, однако выполняется на равнине. Установите самую маленькую передачу и делайте ускорения на 20-30 секунд с каденсом 130-150 оборотов в минуту. Опять же избегайте подпрыгивания в седле.

С улучшением навыков кругового педалирования вы наверняка заметите, что ваш нормальный каденс увеличился. Это является следствием того, что ваши мышцы уже имеют большую адаптацию к быстрому переключению направления усилий.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Основные понятия: «тактика велосипедного спорта», «тактическая подготовка велосипедиста» и др.

Требования к уровню тактической подготовленности велосипедиста. Тактика в гонках нашоссе. Индивидуальная гонка на время.

Тактика в групповых гонках (тактика старта, тактика позиционной борьбы в группе, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве, тактика финиширования).

Процесс совершенствования тактической подготовленности велосипедиста. Информационная база данных тактической подготовленности. Разработка плана тактической подготовки.

Овладение практическими элементами тактики в данном виде велосипедного спорта. Разработка тактического плана на конкретные соревнования и его уточнение на основе оценки условий соревнований.

Совершенствование элементов тактики в соответствии с индивидуальным планом на конкретные соревнования.

Двигательное решение тактических задач и оперативная коррекция тактики в ходе соревнований.

Анализ результатов решения тактических задач в ходе соревнования.

Методика тактической подготовки велосипедиста

Тактическая подготовка должна строиться на основе современной информационной базы данных. Формирование такой базы данных предполагает процесс накопления и анализа знаний, методик освоения практических умений и навыков в данном виде велосипедного спорта.

Накопление информации по тактике происходит с помощью широкого круга методов. Самые распространенные и доступные методы - наблюдение и анализ соревновательной практики, беседы с тренерами, гонщиками, специалистами. Широкое применение получил просмотр и анализ видеоматериалов и графиков прохождения дистанций сильнейшими гонщиками мира.

Тактическая подготовка велосипедиста строится на основе многолетнего плана. Процесс овладения специальными тактическими знаниями, умениями, навыками должен быть строго дифференцирован с учетом особенностей каждого этапа многолетней подготовки, квалификации и возраста спортсмена.

На начальных этапах закладываются наиболее общие знания об основах спортивной тактики, изучаются правила соревнований в различных видах гонок и их влияние на формирование спортивной тактики. Разработка плана тактической подготовки предполагает определение объема тактических действий, которыми необходимо овладеть гонщику (команде) на каждом этапе многолетней подготовки. План тактической подготовки должен согласовываться с планом по другим разделам подготовки велосипедиста (физической, технической, психической).

На этапе высших достижений преимущественное внимание уделяется подготовке гонщиков к главным соревнованиям. Выбор тактики обусловлен возможностью наиболее полно реализовать потенциал гонщика, и приобретает значение своего рода системообразующего фактора по отношению к другим компонентам подготовки велосипедиста. Приоритетное внимание в тактической подготовке приобретают задачи по изучению и анализу тактических действий предполагаемых соперников, уровня их физической и психологической подготовленности, условий проведения соревнований, особенностей трасс

(треков).

Важным разделом тактической подготовки является овладение практическими элементами спортивной тактики, которые могут включать не только двигательные действия, но и *приемы психологического воздействия на соперников*. Эффективность овладения практическими элементами спортивной тактики определяется уровнем других компонентов подготовленности гонщика. Чем выше уровень физической, технической, психологической подготовленности, тем больше возможности велосипедиста в освоении разнообразных вариантов спортивной тактики.

При построении процесса тактической подготовки следует учитывать определенную последовательность в применении методов овладения элементами тактики.

На начальном этапе обучения основам технико-тактических действий применяется *метод тренировки без соперника или с условным соперником*. Этот метод способствует активному и сознательному анализу осваиваемых действий. Специфическими средствами в этом случае являются упражнения, имитирующие траекторию движений, характер распределения усилий на дистанции, перемещения в ходе ведения позиционной борьбы в гонке и т.п.

По мере освоения простейших тактических приемов тренировочные задания усложняются. Овладение групповой и командной тактикой взаимодействия предполагает использование метода тренировки с партнером. Первоначально осваиваются взаимодействия без соперника, затем - с условным соперником. Основные средства при использовании этого метода - *парные и групповые упражнения*, которые определяются характером предстоящей соревновательной деятельности.

На завершающем этапе подготовки к главным соревнованиям с целью закрепления навыков применяется *соревновательный метод*. Этот метод позволяет решать целостные тактические задачи, воспитывать умение оперативно корректировать действия в различных тактических ситуациях, а также создает необходимый эмоциональный фон. Для закрепления навыков гонщик должен отработать отдельные элементы, а также всю схему тактической борьбы в подготовительных, контрольных и подводящих соревнованиях. При этом необходимо стараться создать в этих соревнованиях условия, максимально близкие к тем, которые будут в главных соревнованиях (состав участников, характер их технико-тактических действий, условия трасс (треков)).

Для велосипедистов, специализирующихся в гонках на время, в качестве упражнений и методических приемов овладения практическими элементами тактики можно рекомендовать на начальном этапе освоения рациональных вариантов тактики прохождения дистанции, создание облегченных условий распределения усилий (лидирование, корректирующая и формация о скорости движения и др.). По мере закрепления тактических навыков рекомендуется постепенно усложнять условия выполнения заданий. Например, преодолевать отрезки дистанции в условиях значительного и постоянно прогрессирующего утомления, выполнять задания в непривычных условиях, вводить

дополнительные помехи и т.п.

Опираясь на систематический сбор информации, разрабатывается тактический план на конкретные соревнования. При разработке этого плана необходимо учитывать ряд факторов:

- стратегический план выступления в конкретных соревнованиях, многодневном туре, серии соревнований;
- уровень подготовленности гонщика (с учетом отдельных компонентов: физической, технической, тактической, психической);
- подготовленность партнеров и команды в целом (командные виды велосипедного спорта);
- подготовленность соперника, проявляющаяся как в индивидуальных, так и в командных действиях;
- соревновательные условия (покрытие трека, профиль трасс, климатические и погодные условия).

Особое внимание в процессе подготовки к ответственным соревнованиям обращается на изучение тех качеств, приемов, которые могут оказать решающее влияние на ход спортивной борьбы и позволяют прогнозировать тактические действия соперников. И хотя такой анализ не гарантирует защиты от неожиданных действий соперника, предварительная разработка тактического плана на конкретную гонку и специальная подготовка к ней, с учетом всесторонней информации о сопернике, в значительной мере определяют результативность соревновательной деятельности гонщика. Детально разработанные модели оказываются наиболее эффективными в соревнованиях с хорошо знакомыми соперниками, а также в дисциплинах велосипедного спорта, где соревновательные действия соперников строго детерминированы (например, различные виды гонок на время).

Что касается групповых и многодневных гонок, то здесь не удастся предвидеть все возможные варианты спортивной борьбы. В подобных видах следует разрабатывать несколько моделей тактических действий, которые могли бы быть реализованы в зависимости от условий, сложившихся в конкретной гонке.

Гонщика высокого класса отличает способность оперативно корректировать свои действия в сложных вариативных условиях спортивной борьбы. Тактическая борьба позволяет проявить творческие возможности гонщика, его интеллектуальный потенциал. Эти возможности, хотя и являются проявлением своеобразного таланта, в значительной степени совершенствуются в процессе участия в многочисленных гонках с различными по манере ведения соревновательной борьбы соперниками, разнообразной, проникнутой творческой атмосферой тренировочной деятельностью. На основе конкретной информации обо всем комплексе факторов могут вноситься коррективы в отработанный модельный вариант тактики, включающие конкретные тактические элементы, позволяющие добиться цели в данных соревнованиях. Процесс совершенствования тактического мастерства происходит значительно эффективнее, когда тренер и гонщик постоянно анализируют итоги каждого

соревнования, отмечая слабые стороны тактической подготовленности, и вносят на основе этого соответствующие коррективы в подготовку.

ДВИЖЕНИЕ В ГРУППЕ

Все перемещения в группе должны быть плавными: никаких резких торможений, перестроений, рывков. Никаких опасных для окружающих модификаций велосипеда (например, лежак, который может быть очень опасен в случае завала). Исправность обоих тормозов.

Сигнализация руками при движении в группе. Кроме стандартных отмашек, касающихся изменения направления движения (поворот вправо, влево или остановка (поднятая вверх рука), обязательным считается указание препятствий на дороге и предупреждение об опасных участках. Предупреждение об убитом участке дороги, где невозможно выбрать траекторию, позволяющую всем обойти препятствие - поднятый вверх указательный палец с покачиванием. Если яма может быть оставлена слева или справа, то ведущий плавно осуществляет маневр с отмашкой кисти руки в сторону ямы на уровне руля. Ведущий должен понимать, что предупреждать надо заранее, чтобы идущие за ним гонщики успели увидеть препятствие, принять решение и обойти его. Если опасность велика, то необходимо без торможения плавно снизить скорость, что в дополнение к знакам руками, поможет другим избежать проблем.

При всей очевидности и кажущейся простоте, момент сигнализации очень непростой. Наши дороги преподносят такие неожиданные сюрпризы, что нужна неплохая реакция на уровне подсознания, чтобы успеть все: принять решение о том, как преодолевать препятствие, заранее дать знак, успеть выполнить намеченный маневр. С накоплением усталости — это делать становится все сложнее и сложнее, но нельзя прекращать предупреждать идущих сзади. В низкой посадке бывает проблематично оценить степень опасности участка дороги. В таком случае лучше перестраховаться. От того, что вы укажете препятствие, которое впоследствии окажется просто темным пятном на дороге, никто не упадет. Оставленная без внимания яма может привести к суровым последствиям для группы, в чем на 100% будете виноваты вы. В случае, если яма выскочила неожиданно, не надо устраивать экстренного торможения. Если время упущено, то необходимо предупредить криком, встать с седла, преодолеть препятствие - это даст шанс остальным сделать то же самое. Резкое торможение или падение не оставит группе никаких возможностей избежать завала.

На пути встречаются горки, спуски, сложные участки дороги, которые так или иначе скорость изменят. Усилия на подъеме будут больше, чем на равнине и, тем более, на спуске. Также надо учитывать, что возможности гонщика, ведущего группу и уже преодолевшего подъем, и велосипедиста, замыкающего peloton, несравнимы. Если первый сразу же разгонится до "равнинной" скорости, то он разорвет или раскачает группу, заставив идущих за ним гонщиков дергаться и напрасно тратить силы.

На спуске лидер должен работать, т.к. идущие за ним находятся в потоке и набирают скорость значительно быстрее. Можно работать сериями, давая мышцам кратковременный отдых и поддерживая высокую скорость. При прохождении виража лидер должен заранее вывести группу на оптимальную траекторию и скорость с учетом того, сколько полос на дороге можно занять и какова форма группы.

Прямой и равнинный участок дороги тоже требует к себе внимания. Нельзя вести группу вдоль обочины. Там часто грязно, куча мусора, который может стать причиной прокола, также вы лишаете народ возможности выстраиваться уступом, если ветер встречно-боковой. Кроме этого очень важно вести прямолинейно и равномерно, чтобы следующий за вами гонщик мог максимально близко приблизиться к вам с учетом направления ветра и двигаться также равномерно. Если вы идете неровно, то на четвертой и далее позициях эта неравномерность заставит велосипедистов тратить большие усилия и много внимания, чтобы остаться в группе.

Однако, раскатать группу может не только ведущий, но и отдыхающие за ним. Езда на колесе — это тоже искусство, которое приходит не сразу и которому лучше учиться постепенно в небольших группах знакомых и опытных людей. Ведомый должен также равномерно двигаться, как и ведущий, не создавая проблем с ритмом для следующих за ним спортсменов. Передавать сигналы и повторять маневры лидера. Отдыхать для того, чтобы через некоторое время выполнить свою часть работы по ведению группы.

Начинать учиться лучше всего вдвоем, постепенно сокращая расстояние до колеса лидера и увеличивая скорость. На большей скорости особенно чувствуется сопротивление воздуха при увеличении дистанции до колеса. Очень хорошо, если ведущий едет по какой-нибудь ровной линии вдоль дороги. Это позволяет снизить напряжение для ликвидации боковых смещений и сосредоточиться на расстоянии до ведомого. Очень важно научиться гасить скорость без использования тормозов (выпрямляясь или вываливаясь несколько в сторону, чтобы встречный поток воздуха затормозил вас), ловить момент, когда надо начать педалировать, чтобы не образовался просвет, и вы набрали скорость одновременно с ведущим.

Нужно научиться определять направление ветра и занимать наиболее выгодную позицию за лидером. Если ветер встречно-боковой, то оптимальнее сидеть не строго за колесом лидера, а чуть сбоку. При этом, можно значительно выдвинуться вперед, в зависимости от того насколько ветер боковой и его силы. Однако, бывает так, что сбоку пристроится невозможно: близко край дороги или наоборот проезжая часть с машинами. В таком случае необходимо подтянуться к ведущему группы и образовать вторую линию гонщиков, также идущую уступом.

Смена ведущего пелетона. Это как раз то, что позволяет группе идти намного быстрее одиночного гонщика, преодолевая значительно большие расстояния с большей скоростью. Меняться надо регулярно. Не тогда, когда уже сил больше не осталось, а по определенному графику, который учитывает темп, количество работников, их возможности и цели. Иногда интервал может определяться временем, иногда удобнее расстоянием, но лучше всего научиться

чувствовать свой организм, понимать, когда надо уйти, чтобы к следующей отработке восстановиться. При смене ведущий отходит в сторону и пропускает вперед группу, занимая место в задних рядах. Чтобы четко обозначить момент смены, ведущий привстает, делает пару интенсивных проворотов, которые позволяют немного увеличить дистанцию от ведомого, и уходит в сторону. Необходимо сначала посмотреть, где ведомый и куда надо уходить.

Учиться сменам лучше в компании двух или более опытных людей, которые наглядно покажут, как это делается, прокомментируют ваши действия, дадут советы. При таком обучении смены надо делать достаточно часто (до 500 метров). В общем случае сдача лидерства распадается на 4 этапа:

- едем, смотрим куда уходить, делаем пару интенсивных проворотов;
- уходим влево (право), при этом крутим педали, чтобы не тормозить группу;
- уходим назад, не крутя педали (распрямляясь, притормаживая, как угодно);
- опять раскручиваемся и встаем в хвост работающей группы.

При смене ведущего ни в коем случае нельзя менять темп. Он сам уйдет назад, перестав вращать педали или снизив интенсивность педалирования. Группа должна прийти в устойчивое состояние после смены ведущего, только после этого и только в том случае, если остальные к этому готовы, вы можете постепенно *увеличивать* темп.

Сдавший смену уходит в хвост и занимается восстановительными процедурами: разминка, прием пищи и жидкости, смена хвата. Чем дальше от головы группы вы находитесь, тем более высокую посадку можно себе позволить. Это разгружает спину и руки, облегчает дыхание. Качественный отдых в группе важен не менее, чем самоотдача в работе.

В случае, если силы уходят и восстановиться не успеваете, необходимо сократить время ведения, если группа согласна, то уменьшить темп. Возможно, необходимо срочно подкрепиться, или пропустить смену, заранее предупредив коллектив. Очень важно с самого начала разумно оценить свои возможности. Если вы только начинаете ездить в группе, не знаете своих возможностей, то сразу же установите себе лимит ведения максимум в 1 минуту вне зависимости от того, как работают другие. Вообще, вы можете оказаться в пелотоне, идущем в темпе, значительно превышающем тот, который вы можете поддерживать даже пол минуты. Тогда, лучше отойти в хвост, чтобы не мешать людям меняться, и учиться сидеть на колесе, разглядывая сзади, как живет группа.

Безопасность

Падения и завалы с тяжелыми для гонщиков последствиями - не редкость. Находясь всю гонку в хвосте пелетона, получите все неприятности, происходящие с группой. Даже, если удастся объехать упавших, то догнать ушедших вперед гонщиков будет проблематично. Торчать в голове колонны новичку тоже не безопасно: смены, отрывы... и т.д.

Необходимо пристроиться за теми, кого "везут" на финишный рывок. С появлением опыта и физических возможностей двигаться вперед. Выбранное колесо должно катить как можно более равномерно, без суеты, ненужных перестроений, торможений и т.п.

Не нужно бояться контакта с другим гонщиком. Если подрезали, надо постараться перед столкновением или в процессе него, перенести центр тяжести в сторону, куда можно вывести переднее колесо после удара. Если времени на такие операции нет, то последний шанс - это резко "ударить" передним колесом в колесо, быстро повернув руль с хорошим усилием и вернув его обратно.

Необходимо сохранять внимательность, если идете в плотной группе, по плохому покрытию, с новичками и т.п. Не стоит сильно расслабляться даже сидя на "правильном" колесе, спасет вас только мгновенная реакция и хорошая техника управления.

Потенциально опасной является ситуация, когда надо выйти из группы по причине прокола или другой технической неисправности, когда скорость начинает быстро падать. В таком случае нельзя быстро уходить к краю дороги. Нужно выпрямиться, поднять руку, как при остановке. Дождаться, пока выйдете из плотной массы гонщиков, и сзади будет достаточно спокойная обстановка. Тогда начинать маневр к краю дороги.

В случае падения нельзя сразу вскакивать. По двум причинам: это может помешать объехать вас; находясь в шоковом состоянии возможны неадекватные действия.

При участии в гонке такого уровня, где нет скорой помощи в сопровождении, необходимо иметь подседельную сумку с набором для оказания первой помощи (стерильный бинт, обезболивающее средство, жидкость для промывания ран, жгут).

ПАРНЫЕ ГОНКИ

Нужны напарники примерно одного роста, гоночные передачи одинаковые.

Если такой напарник есть, то следующий шаг - это отработка скатанности. Раз за разом на тренировках отрабатывается «езда на колесе» друг у друга на минимальной дистанции. До тех пор, пока автоматически не станете держать дистанцию 10-15 см на любой скорости и на любом профиле дороги. Параллельно всему этому нужно развивать в себе чувство ветра - для того чтобы автоматически выстраивать уступ в зависимости от направления ветра.

О сменах. Здесь действует общее правило - чем выше скорость, тем короче должны быть смены (по-другому - отрезки лидирования). На треке в командной гонке преследования смены делают через полкруга - это примерно 170 м. На шоссе скорость поменьше, а дистанция подлиннее, поэтому оптимальная смена - при максимальной скорости 250 - 350 м. Здесь необходимо отметить, что длина смены будет зависеть также от общей тренированности, профиля трассы и погодных условий. Например, при попутном ветре смена может увеличиваться, а при встречном - сокращаться. Не начинайте свою смену так, словно собираетесь

финишировать. Всегда помните при взятии смены, что напарник только что отработал на пределе своих возможностей. Поэтому нужно уметь «подать колесо» партнеру без потери темпа, но так, чтобы он уверенно сел. Только после этого можно начинать разгон. Такое умение приходит с ростом тренировочного километража. Постепенно темп при сменах перестанет теряться.

Еще одно общее правило - *смена никогда не должна заканчиваться предельной усталостью*. Если это происходит, значит, выбран не оптимальный темп езды или длина смены. После смены необходимо иметь силы, чтобы сесть партнеру на колесо. Делать это нужно быстро. На первых порах можно при смене сказать партнеру: «Смена вправо» или «Смена влево». Это особенно важно при сложном ветре, когда приходится часто перестраивать парный или командный уступ.

Довольно редко бывает так, чтобы оба напарника ездил абсолютно одинаково. Кто-то лучше работает против ветра, кто-то в подъем. Соответственно этому выбираются отрезки лидирования для каждого. Если напарник на каком-то отрезке потерял темп, нужно постараться максимально прикрыть его и дать возможность восстановиться. Нужно всегда помнить - *зачет времени - по второму гонщику*. Немаловажное значение имеет в паре психологический фактор.

Тактика. Если трасса известна заранее, и можно на ней тренироваться - это лучше всего. Тогда составляется оптимальный график прохождения каждой 5-ки или 10-ки на максимальный результат с учетом собственных возможностей и возможностей напарника. В этом случае можно даже расписать, какие именно участки каждый из вас будет идти лидером, т.е. вести больше. Если трасса становится известной только по приезду на гонку - желательно разбить дистанцию на отрезки. Идеально - пройти дистанцию с одинаковой скоростью. В реальных условиях так ехать очень трудно. Обычно первые километры гонки для разогрева и втягивания организма в работу чуть поспокойнее, чем с гоночной скоростью, потом выход на полную работоспособность. Самые сложные километры

- финишные. Резкий спринт может запросто отцепить напарника, и тот при крайней усталости и без лидера привезет кучу лишних секунд, особенно, если финиш происходит в подъем или против ветра.

ПСИХИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Методика психической подготовки велосипедиста

Психические качества находятся в числе наиболее важных факторов, обуславливающих уровень спортивных достижений. К наиболее значимым качествам, характеризующим велосипедистов высокой квалификации, следует отнести:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;

- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и особенно соревновательной деятельности, способность к управлению стартовым состоянием;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- способность к экстремальной психической мобилизации;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Следует учитывать, что психические качества, с одной стороны, являются проявлением врожденных свойств индивида, а с другой - формируются в процессе занятий конкретным видом велосипедного спорта. Например, для гонщика, специализирующегося в спринтерских видах гонок на треке, характерны быстрота сенсомоторного реагирования и оперативного мышления, обеспечивающего анализ ситуации, выбор и реализацию оптимального решения.

Важной стороной психической подготовленности гонщика, специализирующегося в видах, требующих проявления выносливости, является, и, например, *способность терпеть*, в том числе и переносить болевые ощущения, связанные с психофизиологическими особенностями развития состояния утомления в этих видах гонок. Важно также отметить, что повышение устойчивости к болевым ощущениям прямо связано с периодом подготовки и уровнем подготовленности велосипедиста. Систематическое применение значительных нагрузок определенной направленности не только обеспечивает высокий уровень функциональной подготовленности, но и сопровождается повышением и психологической устойчивости.

В процессе психической подготовки следует учитывать индивидуальные особенности каждого гонщика. К субъективным особенностям относится, например, *боязнь падения*. После однократного падения субъективное чувство боязни может надолго закрепляться, отрицательно влияя на последующие выступления гонщика в соревнованиях.

Действие подобного «психического барьера» может приводить к общему нарушению нервно-мышечных координаций, затруднять эффективное выполнение технических и тактических действий, мешать прохождению сложных участков трассы. Необходимо весьма мощное волевое усилие, чтобы преодолеть боязнь падения. Одним из наиболее действенных методов совершенствования психических качеств гонщика в этом случае является *систематическое выполнение упражнений с элементом риска*, предусмотрев постепенное разнообразие и усложнение заданий.

Индивидуальные особенности психической адаптации велосипедистов, специализирующихся в гонках на шоссе, особенно явно проявляются на фоне выполнения близких к предельным по объему и интенсивности нагрузок. Наряду с физиологическими признаками адаптации организма спортсмена к нагрузкам существуют признаки и психологической переносимости нагрузок. При

правильном построении тренировочного процесса один из пиков психического напряжения совпадает с пиком тренировочных нагрузок, что является естественным проявлением адаптационной реакции организма гонщика. Отсутствие признаков психического напряжения в такие периоды, скорее всего, означает, что предлагаемая нагрузка существенно ниже адаптационных возможностей данного велосипедиста и не может стимулировать повышение функциональных возможностей его организма. Гонщик, нацеленный на высокий спортивный результат, должен быть готов перенести это состояние.

Деятельность тренера в процессе психической подготовки спортсмена должна быть направлена на формирование у него уверенности в том, что это состояние - необходимое условие прогресса в велосипедном спорте.

В процессе выполнения больших объемов однонаправленных нагрузок часто возникает состояние психического перенапряжения, усугубляющееся *монотонностью тренировочной работы*. С учетом задач подготовки на данном этапе и индивидуальной реакции спортсменов на нагрузку бывает целесообразно использовать приемы повышения эмоциональности тренировочных занятий. Введение элементов игрового метода, разнообразие трасс и тренировочных заданий могут существенно уменьшить психическое напряжение от тяжелой монотонной тренировочной работы.

Одна из важных психолого-педагогических задач подготовки к соревнованиям в велосипедном спорте - формирование команды, которая неразрывно связана с проблемой лидерства. Актуальность вопросов лидерства в велосипедном спорте (особенно в видах, требующих совместных командных действий, например, групповые гонки на шоссе) подчеркивается многими ведущими специалистами и тренерами, указывающими, что отсутствие лидеров в команде может рассматриваться как неблагоприятный симптом, свидетельствующий о низком развитии в команде процессов организации. Можно привести достаточно много примеров, когда отсутствие лидера в команде приводило к неудачному выступлению в гонке, хотя соперники и не превосходили команду по уровню других компонентов подготовленности.

Оптимальное развитие лидерских процессов, определенная дифференциация лидерских ролей могут повышать или снижать способность команды к организации и влиять на ее надежность в условиях соревновательной деятельности. *Лидерство* является необходимым условием для эффективной организации и координации взаимодействий спортсменов, как в тренировочной, так и в соревновательной деятельности. Тренер не может объективно обеспечить непосредственное оперативное руководство командой прямо в ходе гонки.

В процессе соревновательной борьбы часто возникают ситуации, требующие принятия незамедлительного решения. В эти моменты только лидер команды может принять единственно верное решение. В велосипедном спорте высших достижений лидером является почти всегда один из сильнейших гонщиков команды. Следует различать гонщика-лидера, имеющего наивысший уровень функциональной готовности и соответственно претендующего на победу в данных соревнованиях, и «психологического» лидера.

Статус «психологического» лидера не обязательно подтверждается наивысшим среди членов команды уровнем функциональной готовности, но это, как правило, наиболее опытный, авторитетный, психически устойчивый гонщик, способный принимать эффективные тактические решения в напряженных условиях соревновательной борьбы. Соответственно, мнение такого спортсмена является наиболее значимым для остальных членов команды, и такой спортсмен часто избирается капитаном команды.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые упражнения

В целях лучшей организации занимающихся, воспитания дисциплины, формирования правильной осанки на каждом занятии применяются строевые упражнения. С их помощью целесообразно размещают занимающихся для совместных действий на месте и в движении. Построение в шеренгу, построение в колонну, построение из одной шеренги в две на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения составляют основу общего физического развития и подготавливают занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями. Они выполняются без предметов и с предметами (гантелями, набивными мячами, гириями, штангой, резиновыми амортизаторами, палками, скакалками), на различных гимнастических снарядах. Эти упражнения составляют неотъемлемую часть каждого занятия. Тренеры могут значительно расширить круг применения приведенных ниже упражнений, используя для этого соответствующие учебные пособия.

Примерные упражнения: движения руками в лицевой и боковой плоскости; движения ногами в лицевой и боковой плоскостях; приседания и полуприседания на одной и обеих ногах, выпады; наклоны в различных направлениях, повороты туловища; сочетание движений рук, ног, сгибание и разгибание рук в упоре стоя, согнувшись, в упоре лежа, в упоре на скамейке; толчок руками от стены, то же в упоре лежа; прыжки на одной и обеих ногах; упор присев – упор лежа; сгибание и разгибание рук в висе.

Упражнения на расслабление; потряхивание, покачивание рук и ног, полное расслабление в положении лежа.

Упражнения на гимнастической скамейке; упражнения на гимнастической скамейке вдвоем. Упражнения на гимнастической стенке; упражнения на гимнастической стенке вдвоем.

Упражнения в сопротивлении (преимущественно на силу и гибкость): сопротивление движению головой, сопротивление движению руками, сопротивление движению ногами (отведение, приведение, сгибание, разгибание), сопротивление движениям туловища (наклоном, поворотом), перетягивание и

переталкивание.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки и разминки.

Упражнения с предметами: палками, набивными мячами, гантелями, булавами, штангой и др. отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах.

Подготовка и выполнение норм комплекса ОФП и СФП для соответствующих групп.

Различные виды ходьбы, бега и прыжков

Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, в приседе, выпадами, скрестным шагом.

Бег: обычный; на носках; с высоким подниманием колен; на прямых ногах; с отведением прямых ног в стороны, назад; скрестным шагом и в стороны.

Прыжки: ноги врозь, ноги вместе, прыжки на одной и другой ноге, на прямых ногах, в полу- приседе, подскоки с поворотом на 180°–360°; прыжок со сменой положения ног, прыжок шагом, перекидной прыжок.

Упражнения в различных сочетаниях, например: ходьба в чередовании с прыжками. Ходьба и прыжки с различными положениями и движениями рук.

Танцевальные шаги

Приставной шаг вперед, в сторону, назад. Переменный шаг вперед, в сторону, назад. Переменный шаг вперед или в сторону с поворотом кругом. Шаг галопа вперед и в сторону.

Лазание

Лазание по вертикальному и горизонтальному канату: в два приема, в три приема, без помощи ног, без помощи ног на время.

Лыжный спорт

Ходьба на лыжах на дистанции 3–5 км для юношей и 1–3 км для девушек. Изучение техники лыжных ходов, катание на лыжах со склонов. Изучение техники подъемов на склоны, поворотов и торможений. Подготовка и выполнение норм комплекса ОФП и СФП. (В южных районах страны занятия лыжным спортом заменяются походами или велоспортом).

Спортивные игры

Волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол, теннис (по выбору и возможностям, имеющимся в данном коллективе) проведение соревнований по упрощенным правилам.

Загородные прогулки, походы выходного дня, выполнение норм комплекса ОФП и СФП для данной группы.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Значительную роль в спорте играет *гибкость*, отвечающая за хорошую амплитуду движений, легкость и пластичность в движениях. Измерителем гибкости является максимальная амплитуда движений. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. Что касается гибкости в триатлоне, то развивать ее нужно с самых первых шагов в спорте. Основные задачи по воспитанию гибкости у спортсмена в процессе многолетней тренировки заключаются в том, чтобы, во-первых, «обеспечить ее совершенствование применительно к требованиям спортивной специализации, и, во-вторых, сохранить ее показатели на достигнутом оптимальном уровне».

Силовые способности триатлонистов подразделяют на собственно силовые, скоростно- силовые и силовую выносливость. Развитие силы влияет на специальную выносливость при выполнении большого объема работы. Сильные мышцы спины, брюшного пресса и рук позволяют держать свое тело в статике и динамике в пространственных и временных условиях. Без сильных и тренированных ног невозможно показать максимальные результаты в триатлоне. Поэтому в процессе физической подготовки самое пристальное внимание необходимо уделять силовой выносливости ног, а также развивать пресс и силу мышц спины. Средствами воспитания силы являются силовые упражнения, т.е. упражнения, выполнение которых связано с преодолением повышенных сопротивлений. Значительное место в тренировке триатлонистов должно быть уделено воспитанию выносливости.

Выносливость традиционно связывалась с необходимостью борьбы с утомлением и повышением устойчивости по отношению к неблагоприятным сдвигам внутренней среды организма спортсмена. Выносливость может быть общей и специальной. Общая выносливость - это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью.

Общая выносливость позволяет успешно справляться с большим объемом упражнений. Задачи по повышению общей выносливости состоят в том, чтобы обеспечить развитие общей аэробной выносливости. Хотя аэробные возможности организма достигают абсолютного максимума в зрелом возрасте, тем не менее, условия для их направленного увеличения можно и нужно создавать уже в детском возрасте. Это - важнейшая предпосылка повышения общего уровня физической работоспособности и развития выносливости.

Специальная выносливость - это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Специальная выносливость классифицируется по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость); по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость); по признакам взаимодействия с другими физическими качествами (способностями), необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость и т.д.).

Игры - эффективное средство всесторонней физической подготовки. Применение игрового метода способствует быстрому приобретению навыков и умений. Игровые методики актуальны во всех частях занятий. Игровые средства, включенные в подготовительную часть занятий, служат для разогревания организма и хорошо втягивают воспитанников в тренировочный процесс. Игры, используемые в конце занятия, снимают мышечное и нервное напряжение, что помогает закончить занятие с эмоциональным подъемом, с чувством удовлетворения. Через игровые формы, преодолеваются сложности взаимодействия в танцевальной паре. Игра с применением движений развивает чувство ритма, это самовыражение и проба сил.

Для улучшения воспитательного процесса производится подбор материала в соответствии с целями и задачами занятия, возрастом, спецификой группы. Используются методы и технологии отбора, включение тренировочного материала в тематическое, перспективное и текущее планирование, корректируются тренировочные планы занятий в зависимости от обстоятельств.

Через цели и задачи – формируем, обучаем, развиваем. Разминку на занятиях мы проводим энергично, интенсивно. Положительный настрой дает возможность выдерживать психологические нагрузки. Чередование и рациональный подбор упражнений регулируют нагрузку напряжений и расслаблений (средства - релаксационные движения и т.п.).

КОМПЛЕКСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ СФП

Упражнения для мышц плечевого пояса и рук

1. Ноги на возвышении (скамейка, гимнастическая стенка) - отжимания в упоре лежа с отягощением (2-4 кг);
2. Отжимания в стойке на руках на гимнастической скамейке, стоялках;
3. Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): бинт за спиной, руки в стороны; сгибание-разгибание рук в локтевых суставах; стоя ногами на середине бинта, руки к плечам - выпрямление рук вверх и наружу; то же, но из положения руки внизу сгибание рук в локтевых суставах.
4. Лежа на полу - поднимание штанги, гантелей (Ж: не более 25% от собственного веса, М - 50%);
5. Из стойки штанга внизу - поднимание штанги (для Ж: не более 20% от собственного веса, М - 50%) вверх прямыми руками, не сгибая

ноги.

5. Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): стоя ногами на середине бинта, рукивнизу - поднимание рук дугами вперед и в стороны; бинт закреплен наверху (на стенке), руки вверх

- опускание прямых рук дугами вперед или наружу; бинт укреплен сзади, стоя согнувшись, рукивнизу - дугами вперед руки вверх;

6. Подтягивание в висе на перекладине, в/ж. Варианты: с прямым телом быстро и медленно, заголову, в висе углом.

Упражнения для мышц живота и передней поверхности бедер

1. Лежа лицом вверх на возвышении, опираясь бедрами, ноги закреплены, руки за голову иливверх (голова прямо, между руками) - поднимание туловища на 15-20° выше горизонтали;

2. То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении;

3. Упражнения 1 и 2, но окончание каждой серии повторений - с удержанием горизонтального положения (5,10,15 с и более);

4. Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5-2,5 кг);

5. Из виса углом на гимнастической стенке - поднимание ног в высокий угол, ноги вместе, врозь до касания рейки за головой;

6. Лежа на возвышении лицом вверх, опираясь бедрами, руки закреплены, голова между руками - поднимание ног на 15-20° выше горизонтали;

7. Лежа на мате - быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали - сгибание до полной «складки»;

8. На помосте: из положения лежа на спине руки вверх, ноги и туловище приподняты на 15-20°

- перекаты боком вправо-влево;

Упражнения для мышц спины и задней поверхности бедер

1. Лежа лицом вниз на возвышении, с опорой бедрами, ноги закреплены, руки за голову иливверх - поднимание туловища до горизонтали;

2. То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении;

3. Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5-2,5 кг); Упражнения 1 и 2, но каждая серия повторений заканчивается удержанием горизонтального положения (5,10,15 с и б.);

4. Упор лежа, ноги и руки на опорах, руки максимально вытянуты вперед-вверх - удержание горизонтального положения с прямой спиной на время;

Упражнения для тренировки прыгучести

1. Подскоки вверх толчком с двух; То же с отягощением до 2-4 кг.

2. Многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед;

3. То же со сменой ног;

4. Прыжки с места на возвышение (до 60 см) с отскоком вверх;
5. То же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;
6. Быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»);
7. В стойке на носках, на рейке гимнастической стенки, поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой (варианты: носки вместе, врозь, внутрь);
8. Езда на велосипеде медленно и с ускорениями;
9. Прыжки со скакалкой.

Упражнения для развития специальной прыгучести

1. Подскоки с носка на двух с продвижением вперед, руки вперед, вверх, спина прямая;
2. То же с продвижением назад;
3. С двух-трех шагов разбега, толчком с двух прыжки на горку матов в положение лежа на животе (120-150 см);
4. То же с поворотом кругом на спину;
5. Прыжки с возвышения (25-30 см) с отскоком на возвышение (35-50 см), приход с прямыми ногами и прямым телом;
6. Стоя на рейке гимнастической стенки с партнером на плечах - поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой.

Упражнения для улучшения техники бега

1. Опираясь о стену на расстоянии шага, бег на месте с высоким подниманием бедра;
2. Бег с высокого старта с ускорением (20-30 м);
3. То же с наскоком на скамейку и отталкиванием;
4. Бег с преодолением сопротивления зафиксированного сзади резинового жгута (бинта);
5. Бег в гору с высоким подниманием бедра;
6. Бег с высоким подниманием бедра на полужестком мате, по воде, по песку.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Теоретические занятия во всех группах проводятся в форме бесед. Эти беседы обычно продолжаются 15–20 минут. При необходимости на занятиях должны применяться наглядные пособия.

В группах старших разрядов теоретический материал по всем темам должен преподноситься более широко. По отдельным темам материал может излагаться в виде лекций и докладов.

Для раскрытия отдельных вопросов техники и методики обучения, тренером на практических занятиях должны широко использоваться наглядные пособия и видеоматериал.

Практический материал программы для всех групп систематизирован по принципу специализации.

В детских группах в занятиях чаще должны включаться и игровые элементы, и упражнения: эстафеты, игры с выполнением усвоенных элементов.

После проведения общей разминки, необходимо выделять время продолжительностью 5–6 минут на индивидуальную разминку, основная задача которой заключается в подготовке к выполнению упражнений основной части занятия.

Применение специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств (координации, гибкости, силы, быстроты, выносливости), осуществляется в конце основной части каждого занятия. Выполнение этих упражнений должно носить конкретно направленный характер с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Занятия по лыжам, плаванию, легкой атлетике, играм удобней проводить в виде отдельных занятий.

В соревновательном периоде необходимо применять в занятиях соревновательный метод: выполнение упражнений в целом и на оценку, проводить прикидки.

В группах, где тренировочным планом предусмотрено инструкторская и судейская практика, занимающиеся должны овладевать педагогическими и судейскими навыками, уметь проводить занятия, правильно выбирать место, владеть командным языком, показывать и объяснять отдельные элементы и упражнения, указывать на основные ошибки и пути их исправления, применять приемы помощи и страховки, освоить навыки судейства и выполнять требования для получения судейской категории.

С целью профилактики травм на занятиях тренер должен выполнять следующие основные положения:

- соблюдать последовательность в обучении;
- учитывать индивидуальные особенности занимающихся, их физическое развитие и состояние здоровья;
- следить за проведением систематического медицинского контроля над занимающимися.
- проводить общую разминку на высоком качественном уровне с целью всестороннего разогревания организма занимающихся;
- учитывать половые и возрастные особенности занимающихся;
- следить за состоянием спортивного инвентаря и оборудования;
- обеспечивать отличную дисциплину на занятиях.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Спорт представляет большие возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания. Притягательная сила спорта, высокие требования к проявлению физических и психических сил представляют широкие возможности для целенаправленного воспитания духовных черт и качеств человека. Существенно, однако, что конечный результат в достижении воспитательных целей зависит не только и не столько от самого спорта, сколько от социальной направленности всей системы воспитания. Таким образом, воспитательные возможности спорта реализуются не сами по себе, а благодаря деятельности воспитателей.

Основными формами воспитательной работы являются:

- создание своих традиций: приём в группу, посвящение в юного спортсмена, награждение лучших в спорте, чествование победителей соревнований. Чествование именинников, выпускные торжества;
- встречи с лучшими спортсменами школы, города, края;
- родительские собрания с участием тренеров и руководителей Учреждения;
- тематические беседы и утренники;
- трудовые сборы и субботники;
- организация семейных спортивных мероприятий: «папа, мама, я - спортивная семья», «Весёлые старты», «Рыцарь спорта», «Самая спортивная леди» и т.д.;
- походы в выходные дни, экскурсионные поездки, посещение различных спортивно-массовых мероприятий, посещение выступлений ведущих спортсменов («Мастер-класс»);
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности.

Основными факторами воспитательного воздействия являются:

- личный пример тренера (дисциплинированность, трудолюбие, объективность, здоровый образ жизни, справедливость);
- педагогическое мастерство участников учебно-воспитательного процесса;
- активное моральное и материальное стимулирование;
- хорошая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи и творчества;
- наставническая и шефская работа старших воспитанников с младшими.

Так как, спорт включен в условную социально-педагогическую систему, он является также действенным средством физического воспитания, а благодаря занятиям профессионально-прикладными видами спорта становится важнейшим компонентом в трудовой и военной деятельности.

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако

спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях со спортсменами – развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными спортсменами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены – чемпионы мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Олимпийских игр и их история»).

Указания и требования тренера при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений – во всем этом тренер должен быть примером для своих учеников.

Хорошо, когда требования к занимающимся в спортивной школе единые и передаются от старших к младшим в виде традиций.

Высочайший и безусловный авторитет тренера, вера в правильности его методов может использоваться и на более поздних этапах, в тренировочных группах. Однако у 11-12-летних подростков начинает складываться критическое отношение к указаниям старших, постепенно возрастают требования к уровню аргументации тренера, его знаниям основ тренировочного процесса, общему культурному уровню и коммуникативным умениям. Для развития активного,

творческого отношения занимающихся к занятиям, необходимо периодически обсуждать с ними содержание тренировочных программ.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по триатлону, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения юных спортсменов, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и воспитанникам, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе. Учитывая большой интерес молодежи к современным компьютерным технологиям, рекомендуется организация собственного сайта в Интернете.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого занимающегося и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия триатлет должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Для подростков, вступающих в предпубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к тренировочным занятиям и отсеву перспективных юных спортсменов.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным.

Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших триатлонистов мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при

наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии спортсмена.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления и во время награждения, поддерживать во время проведения соревнований. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

Психологическая подготовка

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

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

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование

разнообразных средств и приемов психолого- педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

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

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

Основные методы и приемы психологической подготовки:

- В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия – убеждение, воздействие на сознание спортсмена.

- Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача – снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия – косвенное внушение.

- Аутотренинг – самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

- Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения – высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТРИАТЛОНИСТА

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между, тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов.

Психологическая подготовка триатлониста предполагает воспитание у него способности к преодолению объективных и субъективных трудностей, появляющихся в тренировочном процессе и на соревнованиях, формирование осознанной смелости и решительности, тонкого расчета действий, самообладания, выдержки.

Важнейшей задачей психологической подготовки является, во-первых, обучение умению управлять собственными психическими процессами и в целом состоянием и, во-вторых, формирование модели поведения на тренировке и соревнованиях.

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
- психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную, соревновательную и постсоревновательную).

Базовая психологическая подготовка включает:

- ✓ развитие важных психических функций и качеств - внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- ✓ развитие профессионально важных способностей - координации, эмоциональности, а также способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- ✓ формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств - любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности;
- ✓ психологическое образование - формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний;
- ✓ формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому прежде чем готовить триатлониста к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить его к трудной, порой монотонной и продолжительной работе.

Психологическая подготовка к тренировкам предусматривает решение двух основных задач:

- 1) формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы;
- 2) формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- ✓ формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;

- ✓ овладение методикой формирования состояний боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, своих силах;
- ✓ разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий
- ✓ совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- ✓ формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- ✓ отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- ✓ сохранение нервно-психической свежести, профилактику перенапряжения.

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

- создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противников, зрителей и т.п.), в тренировочных занятиях и выступлениях;
- введение ситуаций выбора ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;
- формирование выраженных черт характера и свойств черт характера и свойств личности, типичных для высококвалифицированных спортсменов.

На этапе спортивного совершенствования проводится работа по формированию установки на совершенствование, повышение уровня надежности действий, устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Повышение психологической напряженности тренировки. Задачи этого этапа:

- достижение высокого уровня устойчивости психофизиологических показателей в стрессовой ситуации;
- проявление бойцовских качеств в наиболее ответственные моменты соревнований;
- настрой на достижение высоких спортивных результатов;
- воспитание эмоциональной устойчивости;
- воспитание надежности действий в стрессовой ситуации;
- воспитание сознательности, чувства долга и ответственности перед спортивным коллективом, командой и страной;
- воспитание высокой мотивации занятий триатлоном.

На этапе высшего спортивного мастерства спортсмены испытывают наибольшие психологические нагрузки: большое количество ответственных соревнований, большой объем тренировочной нагрузки предъявляют к спортсменам повышенные требования.

Задачи этого этапа:

- повышение эмоциональной устойчивости к стрессовым ситуациям;
- совершенствование умения мобилизовать все системы организма в наиболее ответственные моменты соревновательной и тренировочной деятельности;
- совершенствование способности к четкому выполнению тактического

плана в соревновательной обстановке при различных сбивающих факторах;

- совершенствование способности к творческой вариативности технико-тактических действий в ходе соревнований;

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

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

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

В ходе *общей психологической подготовки* к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе *подготовки к конкретным соревнованиям* формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, 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 выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе *управления нервно-психическим восстановлением* спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включиться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированного восприятия, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого- педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности,

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

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно- психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Изначальным компонентом процесса тактической подготовки в триатлоне является формирование умения находить верные решения в экстремальных ситуациях. Примером может быть отклонение от прямолинейного движения, падение в велогонке, плавании, беге, потеря скорости, непредвиденные действия соперников, и способность относительно удачно продолжить соревновательную борьбу в случае утраты необходимого темпа или скорости. Формирование - следование рациональной линии поведения в условиях тренировки и особенно соревнований является одним из главных элементов тактической подготовки.

Значение тактической подготовленности во всей полноте проявляется на этапе зрелого спортивного мастерства. Заключается в умении спортсмена учитывать условия и регламент конкретных соревнований, что в триатлоне изменчиво. Рациональное построение соревновательной действий, способствующих достижению спортивной цели, исходя из собственной подготовленности, состояния спортивной формы, силы соперников, складывающихся особенностей соревнований. В современных соревнованиях высока роль тактической подготовленности и ее проявление в финальных соревнованиях, где ситуация меняется после выполнения каждым финалистом своего выигрышного (более сильного) вида многоборья, и возможность победы определяется правильно выбранной тактикой распределения сил. Тактическая зрелость спортсмена проявляется и в таком ведении борьбы, которые обеспечивали бы ему наиболее благоприятные условия участия в финальных соревнованиях, то есть порядковый номер, очередность старта.

Особое место занимает **соревновательная надёжность**, которая зависит от уровня развития специальной и общей выносливости.

Надёжность соревновательной деятельности следует рассматривать как сложное, интегрированное и объективно управляемое качество спортсменов, позволяющее безотказно и стабильно реализовывать на высоком техническом уровне прохождения этапов в экстремальных условиях спортивной борьбы.

Безотказность проявляется в способности спортсмена выполнять действия в пределах соревновательных требований точно, экономично, при отсутствии технических и тактических ошибок.

Помехоустойчивость проявляется в способности противостоять внезапно возникающим помехам, не утрачивать работоспособность, сохранять рациональную структуру технических действий при неблагоприятных внешних и внутренних условиях без нарушения эффективности и результативности выполняемых соревновательных действий. Основные помехи, возникающие в процессе соревновательной деятельности - это внешние неблагоприятные условия соревнований: качество покрытия беговых дорожек стадиона, велодрома, температура воды в бассейне, водоеме, освещённость, температура и влажность воздуха, ветер, дождь и др., также помехи, создаваемые зрителями, соперниками и судьями. К внутренним помехам относятся травмы, конфликты, утомление, эмоциональное напряжение и др.

Стабильность характеризует способность спортсмена многократно удерживать (и улучшать) время выполнения, как отдельных этапов, так и целиком дистанции многоборья. Проявляется в устойчивости уровня достижений спортсмена в течение ряда стартов, постоянстве ведущих технико-тактических характеристик, неизменности основных свойств, сохранении уверенности в достижении прогнозируемого итогового результата.

Основными составляющими надёжности соревновательных действий являются:

- психическая надёжность – устойчивость функционирования основных психических механизмов в сложных соревновательных условиях;
- надёжность техники – проявляется в стабильности двигательного навыка и спортивной техники в условиях действия различного рода сбивающих помех;
- специальная работоспособность – представляет собой энергетические возможности спортсмена, необходимые для решения поставленной двигательной задачи;
- функциональная надёжность – характеризует способность опорно-двигательного аппарата и организма в целом выдерживать механические нагрузки, возникающие при решении поставленной двигательной задачи;
- информационная надёжность – представляет собой способность нервной системы обеспечить эффективное использование энергетических возможностей организма, которое позволяет успешно решить двигательную задачу.

Условия реализации надёжности соревновательных действий определяются спецификой соревновательной деятельности, соревновательным опытом,

заданной результативностью, экстремальностью условий соревнований, длительностью соревновательной борьбы и соревновательными нагрузками.

Надёжность соревновательных действий спортсменов будет высокой, если в процессе соревнований и подготовки к ним достигается оптимальный индивидуальный уровень спортивной формы по основным характеристикам:

- специальная индивидуальная подготовленность: закрепление правильной техники выполнения движений в различных видах спорта многоборья;

- специальная физическая подготовленность: общая и специальная выносливость, силовая выносливость, скоростно-силовые способности, необходимые для рывков (спуртов) и др.

Для повышения уровня надёжности необходимо применять моделирование основных условий соревновательной деятельности в процессе предсоревновательной подготовки, которая направлена одновременно на:

- перспективное формирование стабильности, безотказности и помехоустойчивости соревновательной деятельности в процессе многолетней спортивной подготовки;

- этапное формирование стабильности и безотказности соревновательных действий в определённом периоде спортивной тренировки;

- оперативное формирование безошибочности и помехоустойчивости выполняемых упражнений к конкретным стартам.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Педагогический контроль

Сущность педагогического контроля и учета заключается в выявлении, осмысливании и оценке реальных условий, конкретных фактов динамики и результатов процесса спортивной подготовки. Благодаря контролю и учету накапливаются данные о физическом состоянии, технико-тактической подготовленности и количественных достижениях спортсменов. Кроме этого, систематически проверяется эффективность применяемых средств, методов и организационных форм, выясняется характер затруднений и неудач в тренировочном процессе, волевая устойчивость и работоспособность спортсменов. Эти данные позволяют точнее планировать и корректировать процесс спортивной подготовки, тем самым способствуя улучшению его качества и эффективности. Данные контроля и учета используются также при подведении итогов за определенный период времени. Управление спортивной подготовки триатлонистов предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдений и оценок. С этой целью применяется педагогический контроль, который должен быть комплексным и включать в себя следующие разделы:

- контроль соревновательной деятельности;

- контроль тренировочной деятельности;
- контроль за состоянием спортсменов.

Типичными и общепринятыми видами контроля являются: периодический (поэтапный), текущий, оперативный.

Периодический (поэтапный) педагогический контроль

Предназначен для определения состояния спортсменов, условий предстоящего тренировочного процесса и его достижений. Этапный контроль проводится, как правило, дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются:

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

К минимальному набору показателей *физического развития* юных триатлонистов следует отнести: длину тела, обхват груди, массу тела, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), кистевую и становую динамометрию.

В комплекс тестов для оценки *общей физической подготовленности* входят: бег с ходу и со старта на 30 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег 600-1000 м, челночный бег 3×10 м.

Текущий контроль и учет

Осуществляются в течение нескольких месяцев, недель (микроцикла, мезоцикла). Он помогает оценить качество тренировочного процесса, установить степень решения поставленных на данный промежуток времени задач, а также выявить повседневные изменения в состоянии спортсменов.

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

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

Ортостатическая проба – спортсмен лежит неподвижно не менее 5 мин, подсчитывает ЧСС, после чего встает и снова считает ЧСС. В норме при переходе из положения лежа в положение стоя отмечается учащение ЧСС на 10-12 уд./мин, до 18 уд/мин - удовлетворительно, свыше 20 уд./мин считается неудовлетворительным показателем, указывающим на неадекватную нервную регуляцию сердечнососудистой системы. Клиностатическая проба наоборот оценивает замедление частоты пульса при переходе из положения стоя в положение лежа. Урежение ЧСС более чем на 4-6 ударов свидетельствует о повышенном тоне вегетативной нервной системы.

Оперативный контроль

Проводится в рамках одного занятия. Он предназначен для получения информации об изменении состояния, занимающихся непосредственно во время выполнения упражнений. Эти сведения нужны тренеру для рационального управления деятельностью занимающихся на тренировке. Простейшими показателями оперативного состояния занимающихся являются изменения ЧСС, дыхания, скорости выполнения упражнений, параметров техники движений по ходу занятия. Большинство информации, получаемой в процессе текущего и оперативного контроля, фиксируется в личном дневнике тренера.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые биохимические сдвиги не только у различных спортсменов, но также и при изменении состояния у одного и того же индивидуума. В тренировке высококвалифицированных спортсменов все чаще используются прямые физиологические и биохимические измерения (потребление кислорода, уровень молочной кислоты в крови, параметры кислотно-щелочного равновесия и т.п.). В тренировке триатлонистов, начиная с тренировочных групп, необходимо использовать измерения частоты пульса в течение 10 с после завершения упражнения. Средние значения пульсовых режимов приведены в таблице.

Таблица – Значение ЧСС (уд./мин) для пульсовых режимов

Возраст, лет	Пульсовые режимы			
	1-й	2-й	3-й	4-й
9-11	155-170	170-185	185-200	Свыше 200
12-13	150-160	160-170	170-190	Свыше 190
14-15	140-150	150-165	165-185	Свыше 185

Для более точной оценки величины нагрузки использовать измерение трех значений частоты пульса по схеме, описанной в предыдущем разделе. Определенную информацию о «нагрузочной стоимости» тренировочного занятия в целом можно получить, оценивая восстановления частоты пульса через 10-15 мин после его окончания.

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

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

Контроль за соревновательной деятельностью

Осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

- контроль за отношением занимающихся к соревнованиям;
- контроль за переносимостью соревновательных нагрузок;
- контроль за выполнением спортсменом тактического плана и эффективностью тактических действий.

Переносимость соревновательных нагрузок определяют по внешним признакам: жалобам на усталость, по снижению эффективности действий, ухудшению поведения спортсмена, нервозности, раздражительности, а также по врачебной экспертизе.

Медико-биологический контроль

Основными задачами медико-биологического контроля являются следующие:

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

Контроль за состоянием здоровья юного спортсмена осуществляется врачом детско- юношеской спортивной школы и специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Углубленное медицинское обследование

Спортсмены проходят ежегодно. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинические анализы крови и мочи. Обследование у врачей-

специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек).

В случае необходимости, по медицинским показателям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. К занятиям триатлоном допускаются юные спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе.

Углубленное обследование спортсмена проводится совместно с врачом, тренером в местах тренировок, соревнований, отдыха и учебы занимающихся. Такие наблюдения играют в большинстве случаев решающую роль в индивидуализации тренировочного процесса, в правильном его планировании и осуществлении.

Заключение по результатам углубленного обследования содержит: оценку состояния здоровья и физического развития; биологический возраст и его соответствие паспортному; уровень функционального состояния; рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках *этапного комплексного обследования* для определения потенциальных возможностей юного спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия, выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок, физическим и функциональным возможностям организма.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния юного спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования. Для этого режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме, в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера. Разминка перед тестированием должна быть стандартной. Схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию. Спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

Для определения физической работоспособности в условиях кабинета используются различные модели физических нагрузок. Наиболее распространено определение работоспособности по тесту PWC₁₇₀.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель – выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т. д.). Минимальный комплекс включает измерения частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограммы и адаптации к дополнительной нагрузке.

Результаты текущего контроля осуществляются простыми методами для охвата наибольшего количества занимающихся. В этом случае врач:

- проводит на занятиях наблюдения за внешним видом занимающихся, который дает представление о степени утомления;
- проводит хронометраж занятий;
- изучает физиологическую кривую тренировки;

- при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами, используя при этом легкодоступные, необременительные методы исследования.

Врач и тренер анализируют тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма спортсмена.

Наряду с указанным выше при проведении текущего обследования триатлонистов, дополнительно используются методы, характеризующие дыхательную систему: минутный объем дыхания (МОД); максимальную вентиляцию легких (МВЛ); максимальное потребление кислорода (МПК).

Врачебный контроль предусматривает также: медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, болезни или травмы; врачебно-педагогические наблюдения с использованием дополнительных нагрузок; спортивную ориентацию и отбор; санитарно-гигиенический контроль за местами тренировок и соревнований; контроль за питанием и использованием восстановительных средств и мероприятий.

Контроль за состоянием здоровья и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена. В этой связи необходимо ознакомить юного спортсмена с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия.

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; вносится коррекция в планы тренировок.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст занимающихся, и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по избранным видам спорта, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований. Спортсменам старших групп для углубления специальных знаний следует давать задания по самостоятельному изучению литературы.

Зачеты по теоретической подготовке проводятся в виде индивидуальных устных ответов, зачетных контрольных работ, рефератов, докладов.

Содержание теоретических занятий (для всех групп)

Тема 1. История возникновения триатлона. Развитие триатлона в России и за рубежом.

История возникновения в 1920 году. Современное развитие с 1978 года по настоящее время. Общие положения, виды испытаний, нормативы, требования. Первые соревнования. Структура зимнего и летнего многоборья по триатлону, положение о проведении соревнований по триатлону задачи, цели. О системе всероссийских и международных соревнований. Развитие триатлона на местах и в других регионах. Достижения сильнейших российских и зарубежных триатлонистов.

В 1994 году во время очередной сессии Международного Олимпийского Комитета в Париже было объявлено о включении триатлона в программу Олимпийских игр. Триатлон сделал свой дебют в Олимпийской программе на Сиднейских Олимпийских Играх в 2000 году на дистанции Олимпийского триатлона (плавание на 1500 м, 40-километровая велогонка, бег 10 км).

Триатлон был изобретён в 1920 году, это была дистанция, состоящая из бега 3 км, затем велосипед 12 км и затем пересечение реки.

В 1978 году триатлон изобрели заново. Первыми соревнованиями на классической дистанции триатлона (2.4 мили (3.86 км) плавание, 112 миль (180.2 км) езда на велосипеде, и 26.2 мили (42.2 км) бег были соревнования на Гавайях Hawaiian Iron Man Triathlon, идея которого возникла во время церемонии награждения победителей Oahu Perimeter Relay (командная гонка бегунов) в 1977 году.

В честь одного из местных бегунов, который был известен своими изматывающими тренировками, было объявлено, что "кто бы ни финишировал первым, мы назовем его Iron Man (Железным Человеком)". И рано утром 18-го

февраля 1978 в соревнованиях приняло участие пятнадцать мужчин, двенадцать из которых закончили гонку, а всемирную славу первого Iron man получил Гордон Халлер (Gordon Haller), закончивший дистанцию за 11 часов, 46 минут и 58 секунд. Это был первый шаг к успеху.

На следующий год участвовало 14 человек, включая первую женщину. Но они не остановились и продолжали готовить ежегодное мероприятие. И добились успеха: на третий год приняли участие 106 спортсменов, и с тех пор количество выросло до 2000 и даже больше.

Из-за возросшего количества участников в 1981 году комитет Ironman принял решение перенести старт на остров Гавайи (он же Большой остров) в местечко Кона на западе острова. Здесь до сих пор и проводятся соревнования в качестве официального чемпионата мира на дистанции Ironman.

Сегодня множество соревнований по триатлону на различных дистанциях проводятся по всему миру. Стандартная "Олимпийская дистанция" 1.5км/40км/10км была разработана директором гонок по триатлону, Джимом Керлом (Jim Curl) в середине 80-ых годов. Соревнования Hawaii Ironman Triathlon теперь являются чемпионатом мира на классической дистанции триатлона, отбор на которую проходит в ряде соревнований, проводимых по всему миру в течение года и также носящих название Ironman Triathlon.

В Европе первые соревнования по классическому триатлону были проведены в 1981 году в Чехословакии, а чуть позже, в 1985 году аналогичные соревнования впервые прошли и в России, в городе Пермь. Первый чемпионат СССР прошёл в 1990 году в городе Санкт-Петербурге.

Международный Союз Триатлона (ITU) был основан в 1989 году как международная организация, главной целью которой было включение триатлона в Олимпийскую программу.

Тема 2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Общие понятия о костной, мышечной, сердечнососудистой, дыхательной и пищеварительной системах человека.

Скелет человека, кости и связки. Мышечная система и ее функции. Работа мышц при различных движениях частей тела. Значение сердечнососудистой и дыхательной системы для жизнедеятельности организма. Основные сведения о кровообращении и функциях крови. Основные функции и органы системы пищеварения. Нервная система - центральная и периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств, роль нервной системы в управлении движениями человека.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, биохимических процессов, нервной системы под воздействием физических упражнений для развития основных физических качеств – силы, скорости, выносливости, ловкости. Значение систематичности тренировочных

упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей и достижения высоких спортивных результатов. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

Тема 4. Правила поведения на спортивных площадках

Основные меры безопасности и правила поведения на спортивных площадках и сооружениях (бассейн, стадион, трек). Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях триатлоном. Соблюдение правил дорожного движения при беге по шоссе, велосипедной гонке. Правила безопасности при плавании на открытой воде, оказание первой помощи.

Тема 5. Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена

Основы личной гигиены юного триатлониста. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, вытирание, обливание, душ, баня, купание). Вред курения и спиртных напитков. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).

Общий режим дня спортсмена. Режим труда и отдыха, режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся триатлоном. Спортивные напитки. Фармакология. Антидопинговая профилактика. Ее содержание и значение.

Тема 6. Педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль.

Значение и содержание педагогического и медико-биологического контроля и самоконтроля. Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля. Объективные и субъективные данные.

Тема 7. Профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж.

Предупреждение спортивных травм, особенности спортивного травматизма. Причины получения травм, и их профилактика применительно к занятиям по триатлону. Первая помощь при ушибах, растяжениях, разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах, кровотечениях. Способы остановок кровотечений: перевязки, наложение первичной шины. Оказание первой помощи при ожогах, тепловых и солнечных ударах, при обморожении, обморочном шоке. Оказание первой помощи утопающему, приемы искусственного дыхания.

Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировками и во время соревнований. Противопоказания к массажу.

Тема 8. Планирование спортивной тренировки.

Роль планирования как основного элемента управления тренировки спортсмена. Виды планирования (перспективное, текущее, индивидуальное). Документы планирования и их основное содержание. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки, годичное и месячное планирование на этапе спортивного совершенствования. Индивидуальное планирование тренировки спортсмена. Дневник спортсмена.

Тема 9. Периодизация спортивной тренировки.

Характеристика многолетней тренировки юных спортсменов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной спортивной специализации. Характерные особенности периодов годичного цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

Тема 10. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки триатлонистов

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки триатлонистов и показатели тренированности различных возрастных групп. Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по триатлону. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

Тема 11. Общая и специальная физическая подготовка, и ее роль в спортивной тренировке.

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей подготовленности и развития двигательных качеств триатлониста различного возраста и подготовленности.

Место и содержание специальной физической подготовки в тренировке триатлониста. Средства, методика развития специальных физкультурных качеств (скорости, силы, выносливости, ловкость). Совершенствование средств общей и специальной физической подготовки для различных групп спортсменов и на разных этапах подготовки. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные и контрольно-переводные нормативы для групп отделения триатлона.

Тема 12. Основы методики обучения и спортивной тренировки.

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических моральных, волевых качеств у занимающихся. Воспитание в процессе обучения и тренировки. Основные педагогические принципы обучения и тренировки в триатлоне.

Основы методики обучения плаванию кроль на груди. Положение тела и головы пловца, движение ногами и руками, дыхание, согласование движений руками и ногами с дыханием, стартовый прыжок и повороты. Тактика проплывания дистанции.

Основы методики обучения бегу. Анализ цикла бегового шага, положения туловища, движения руками, ногами, в отдельные фазы, дыхание при беге. Старт и спортивный разбег, бег на дистанции и финиширование. Тактика пробегания дистанции.

Основы методики велосипедного спорта. Навыки посадки, педалирования, основы техники торможения и остановки, равномерного прохождения дистанции, техника старта и стартового разгона, техника прохождения поворотов, техника «езды на колесе» и смены лидера гонки, преодоление препятствий, техника контактного взаимодействия. Навыки ухода за велосипедом.

Основы обучения силовой гимнастики. Подтягивание, отжимание.

Тема 13. Морально-волевая и психологическая подготовка.

Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции детской спортивной школы. Психологическая подготовка юного триатлониста. Воспитание целеустремленности, воли,

дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств триатлониста. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту.

Необходимость сознательного отношения триатлониста к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях. Понятие о чувстве воды, дистанции, темпа и т.п.

Тема 14. Правила соревнований по триатлону и их организация и проведение.

Виды многоборья (зимний, летний). Положение и программа соревнований. Участники соревнований, их права и обязанности. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Правила соревнований по отдельным видам триатлона. Таблица по многоборьям триатлона. Подготовка мест соревнований и оборудования.

Правила ведения документации при проведении соревнований, по отдельным видам триатлона и в целом по многоборьям.

Тема 15. Спортивный инвентарь и оборудование.

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и

вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Тема 16. Предотвращение допинга в спорте.

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности. В зависимости от вида спорта они могут обладать совершенно различными и даже противоположными фармакологическими действиями: от психостимулирующего до транквилизирующего, от мочегонного до кардиотропного влияния. Поэтому допинги неправильно называть стимуляторами. Они назначаются однократно или курсом, в зависимости от поставленных задач и механизма действия лекарственных веществ.

Судя по публикациям, заключениям МК МОК, допинги применялись и применяются во всех странах. Причиной тому – непомерное стремление к достижению призовых мест в соревнованиях и меркантильные интересы спортсменов и тренеров, спортивных организаций, целых стран.

Прием допингов вызывает многочисленные осложнения у спортсменов, вплоть до летальных исходов. По этой причине, а также и потому, что все спортсмены должны находиться в одинаковых условиях, МК МОК запретил применять ряд фармакологических препаратов на тренировках и соревнованиях. Некоторые считают, что это нарушение прав человека, и каждый спортсмен волен готовиться как захочет, с допингами или без них. В этом случае результат соревнований будет зависеть от того, какая страна придумает более мощный допинг или рациональную схему применения известных препаратов, и на стадионах будут соревноваться фармакологи, а не спортсмены. По поводу определения понятия допинга до сих пор нет единого мнения, а это чрезвычайно важно уточнить, так как применение допинга может быть причиной санкций, апелляций и судебных разбирательств.

Поэтому, можно дать следующее определение, отражающее суть данного явления: «Допингом называют биологически активное вещество, способы и методы искусственного повышения спортивной работоспособности, которые оказывают побочные эффекты на организм и для которых имеются специальные методы обнаружения».

Допинг-контроль является важнейшей составной частью комплексной программы мероприятий, направленных на предотвращение применения спортсменами запрещенных (допинговых) средств.

Обнаружение допинга грозит спортсмену суровыми наказаниями, вплоть до полного отлучения от спорта. При первом выявлении запрещенных средств (за исключением симпатомиметических препаратов, таких как эфедрин и его производные) он дисквалифицируется на 2 года, при повторном – пожизненно. В случае приема симпатомиметиков в первый раз – дисквалификация на 6 месяцев, во второй на 2 года, в третий – пожизненно. При этом наказанию подвергается

также тренер и врач, наблюдавший за спортсменом. Применение в качестве допинга каких-либо средств, официально отнесенных к наркотическим, влечет соответствующие административные и уголовные наказания. В настоящее время в законодательные органы страны внесены предложения о введении уголовного наказания за прием анаболических стероидов без медицинских показаний, или склонение к их приему.

Планирование и проведение антидопинговой работы проводится в несколько этапов. Общеобразовательная работа с вновь поступившими спортсменами, своевременное информирование элитных спортсменов о данных мониторинга СМИ по вопросам антидопинговой политики в стране и за рубежом, консультативная работа с тренерским составом. Примерный план антидопинговых мероприятий приведен в Таблице № 13.

Значительное внимание уделяется антидопинговой пропаганде и образовательным мероприятиям. Проводятся тематические семинары, разработанные для различных целевых аудиторий (вновь поступившие спортсмены, элитные спортсмены, тренеры, атлеты, представляющие различные спортивные специализации), а также распространяется соответствующая информационно-справочная литература.

Наряду с традиционными вопросами (правила проведения допинг-контроля, списки запрещенных и разрешенных препаратов и т.д.) поднимаются темы, актуальные в последнее время.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

- Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.
- Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс.
- Раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).
- Формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.
- Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц.
- Пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.
- Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для

самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Тема 17. Профилактика вредных привычек, асоциального поведения.

В целях профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, организации индивидуальной профилактической работы в отношении несовершеннолетних и семей, находящихся в социально опасном положении Учреждением подготовлен цикл бесед по вопросам пагубного влияния на организм ребёнка вредных привычек: курения, алкоголизма, наркомании, токсикомании; беседы по профилактике правонарушений в среде подростков.

4.2. Учебно-тематический план теоретической подготовки по этапам спортивной подготовки.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологическое основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...	...
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	...	...		...
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
	...	...	...	...

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ТРИАТЛОН»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «триатлон» основаны на особенностях вида спорта «триатлон» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «триатлон», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «триатлон» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки,

при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «триатлон» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «триатлон» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «триатлон».

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Материально-техническая база и объекты инфраструктуры:

по адресу: Липецкая область, г. Липецк, ул. Гагарина, 70 А имеются:

- бассейн 25 м
- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- разделки, душевые.

У Учреждения имеется медицинский пункт, оборудованный в соответствии

с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР» обеспечено оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки; спортивной экипировкой.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	1
2.	Беговая дорожка	штук	2
3.	Велостанок универсальный	штук	1
4.	Верстак железный с тисками	штук	1
5.	Доска информационная	штук	1
6.	Дрель ручная	штук	1
7.	Дрель электрическая	штук	1
8.	Звезда передняя (разных зубьев)	штук	2
9.	Камера	штук	10
10.	Капсула каретки	штук	5
11.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	1
12.	Мяч набивной (медицинбол) (3 кг)	копм.	3
13.	Мяч футбольный	штук	1
14.	Инструменты для ремонта велосипедов	комплект	2
15.	Слесарные инструменты	комплект	1
16.	Насос для подкачки покрышек	штук	2
17.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1
18.	Планшет	комплект	1
19.	Покрышка	штук	16
20.	Рулетка металлическая (20 м)	штук	1
21.	Седло анатомическое	штук	1
22.	Секундомер	штук	2
23.	Спицы	штук	50
24.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	комплект	4
25.	Станок для правки колес и спицной ключ	комплект	2
26.	Тормоз ободной	комплект	1
27.	Тормозные колодки	комплект	20

28.	Троса и рубашки переключения	штуk	100
29.	Цепи с кассетой	комплект	20
30.	Чашки рулевые	комплект	10
31.	Шатуны разных размеров	комплект	1
32.	Эксцентрик	штуk	10
33.	Разделительные дорожки для бассейна	штуk	5
34.	Тумбы стартовые	штуk	6
35.	Доска для плавания	штуk	30
36.	Велотренажер спортивный	штуk	6
37.	Тренажер силовой комбинированный	комплект	1
38.	Тренажер «беговая дорожка»	штуk	1

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование (на обучающегося)										
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки							
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Велосипед гоночный шоссейный	штуk	1	2	1	2	1	1	1	1
2.	Велостанок универсальный	штуk	-	-	1	3	1	2	1	2
3.	Запасные колеса шоссейные	комплект	-	-	1	2	1	2	1	1
4.	Камеры к соответствующим покрышкам	комплект	-	-	3	1	4	1	8	1
5.	Покрышки для различных условий трассы	комплект	-	-	3	1	4	1	8	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование (на обучающегося)				
№	Наименование	Единица	Этапы спортивной подготовки	

п/п		измерения	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Беруши	пар	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Велоперчатки	пар	-	-	2	1	2	1	2	1
3.	Велорубашка	штук	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Велотрусы	штук	-	-	3	1	5	1	8	1
5.	Велотуфли	пар	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Велошлем	штук	1	2	1	2	2	2	2	2
7.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	-	-	1	1	1	1	2	1
8.	Костюм спортивный тренировочный	штук	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Кроссовки легкоатлетические	пар	-	-	1	1	1	1	2	1
10.	Купальник (для женщин)	штук	-	-	2	1	2	1	2	1
11.	Обувь для бассейна	пар	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Очки защитные	штук	-	-	1	2	2	2	2	1
13.	Очки для плавания	штук	-	-	2	1	2	1	2	1
14.	Плавки (для мужчин)	штук	-	-	2	1	2	1	2	1
15.	Полотенце	штук	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Футболка спортивная	штук	-	-	1	1	1	1	2	1
17.	Шапочка для плавания	штук	-	-	2	1	3	1	3	1
18.	Шорты спортивные	штук	-	-	1	1	1	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

ГБУ ЛО «ОК СШОР» укомплектована педагогическими, руководящими и иными работниками:

Директор - 1 ед.

Зам. директора - 3 ед.

Начальник отдела - 3 ед.

Инструктор-методист - 23 ед.

Ст. инструктор-методист - 3 ед.

Тренер-преподаватель - 1ед.

Врач – 1ед.

Медсестра – 4 ед.

Главный инженер – 1 ед.

Специалист по охране труда – 1 ед.

На отделении по виду спорта «триатлон» спортивную подготовку осуществляет тренер-преподаватель - двукратный чемпион мира по плаванию на открытой воде.

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «триатлон», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Работники направляются организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в ГБУ ЛО «ОК СШОР» планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя организации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников, интернет-ресурсов для использования в работе по Программе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта «триатлон» в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования «Областная комплексная спортивная школа олимпийского резерва с филиалами в городах и районах области»:

1. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с последующими изменениями и дополнениями.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта триатлон, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации 2 ноября 2022 года № 906.
3. Единая всероссийская классификация (программно-нормативный документ, устанавливающий нормы, требования, условия и порядок присвоения спортивных разрядов и званий).
4. Антидопинговый Кодекс Всемирного Антидопингового Агентства. Принят Всемирным антидопинговым агентством, Национальной антидопинговой организацией РУСАДА, Москва, 2009.
5. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru.
6. Официальный сайт Российской Федерации триатлона - www.ftr.org.ru
7. Официальный сайт Российской Федерации полиатлона - www.polyathlon.ru.
8. Теория и методика физического воспитания и спорта - <http://www.fizkulturasport.ru/>.
9. Правильный подход! Техника выполнения, правильное питание, силовая подготовка, биомеханика метрология в спорте - <http://podhod.nm.ru/modern.html>.
10. Технология спортивной тренировки - <http://tst.sportedu.ru/>
11. Спортивная медицина - информационный интернет-портал - <http://www.sportmedicine.ru/>.

*План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий - План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в рамках Программы формируется ежегодно ГБУ ЛО «ОК СШОР», на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий по виду спорта «триатлон» календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Липецкой области и является неотъемлемой частью настоящей Программы.