



Санкт-Петербургское государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва Кировского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим Советом
СПб ГОБУ ДОД СДЮСШОР
Кировского р-на
от 02.09.2013 № 3

УТВЕРЖДАЮ
Директор СПб ГОБУ ДОД
СДЮСШОР Кировского р-на



Ю.И. Нестеров
2013 г.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
физкультурно-спортивной направленности
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. ПРЫЖКИ»**

**Санкт-Петербург
2013**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по легкоатлетическим прыжкам СПб ГОБУ ДОД СДЮСШОР Кировского района разработана в соответствии с Концепцией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ, и Типовым планом-проспектом учебной программы для спортивных школ.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса легкоатлетов-прыгунов на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач: содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся; подготовка легкоатлетов-прыгунов высокой квалификации, резерва сборной команды России; воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов; подготовка инструкторов и судей по легкой атлетике.

Нормативные показатели деятельности спортивных школ и методические рекомендации разработаны с учетом предыдущих программ для спортивных школ по легкой атлетике (1977, 1983, 1993) и являются итогом анализа отечественной и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов.

1. Нормативная часть

1.1 Цель и задачи деятельности спортивных школ

Спортивная школа создается учредителем по собственной инициативе и регистрируется органом местного самоуправления в заявительном порядке. Права на образовательную деятельность и льготы, предоставляемые законодательством Российской Федерации, возникают у спортивной школы с момента выдачи ей в установленном порядке лицензии (разрешения).

Спортивная школа может быть реорганизована в СДЮШОР по решению учредителя и по согласованию с органами государственного управления физической культурой. Статус СДЮШОР присваивается при условии непосредственной подготовки в спортивной школе учащихся-спортсменов, имеющих звание «Мастер спорта» или занявших 1-6 места на первенствах, чемпионатах России, Европы, мира, Олимпийских играх.

Основные цели спортивной школы:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Задачи деятельности спортивных школ различаются в зависимости от этапа подготовки. Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке. При невыполнении нормативов учащиеся могут пройти обучение повторно, но не более одного раза на данном году обучения.

Этап спортивно-оздоровительный (СО). К занятиям на спортивно-оздоровительном этапе допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в спортивной школе. В группах СО осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники легкой атлетики.

Основные задачи этапа:

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- овладение жизненно необходимыми навыками легкой атлетики;
- обучение основам техники всех видов легкой атлетики и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям легкой атлетикой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний

(имеющие письменное разрешение врача). Если число желающих заниматься легкой атлетикой превышает план комплектования, тренерский совет спортивной школы может принять решение о спортивной ориентации детей на занятия в группах НП или СО на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и особенностей телосложения требованиям легкой атлетики.

Продолжительность этапа - 2-3 года. На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям легкой атлетикой, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основам техники всех видов легкой атлетики и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) Группы тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к легкой атлетике, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа - 4-5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Основные задачи этапа:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;

- освоение и совершенствование техники всех видов легкой атлетики;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- к концу этапа - определение предрасположенности к виду легкой атлетики;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ). Группы этапа совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, успешно прошедших подготовку в учебно-тренировочных группах и выполнивших норматив кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа -3 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основные задачи этапа:

- повышение общего функционального уровня (к концу этапа - максимальное развитие скоростных способностей);
- постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ). Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших этап спортивного совершенствования, выполнивших норматив мастера спорта и являющихся кандидатами в составы сборных команд России. Продолжительность этапа - примерно 3-5 лет, однако возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Основные задачи этапа:

- освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;

- совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;
- индивидуализация силовой, технико-тактической, психологической и морально-волевой подготовленности;
- сохранение здоровья.

Учащиеся, не прошедшие конкурсный отбор на этапах многолетней подготовки, могут продолжать занятия в спортивно-оздоровительных группах.

Выпускниками спортивных школ являются учащиеся, прошедшие все этапы подготовки и сдавшие выпускные нормативы. Выпускникам ДЮСШ выдается карта и зачетная книжка спортсмена с указанием уровня развития физических качеств, спортивных результатов и рекомендаций по дальнейшему физическому совершенствованию. Выпускникам СДЮШОР кроме того выдается свидетельство об окончании с указанием уровня спортивной подготовленности.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма - возраст 8-10 лет и после 14 лет; анаэробно-гликолитические возможности - возраст 15-17 лет, анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения - возраст 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на год раньше.

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки легкоатлетов-прыгунов высокого класса.

1.2. Режим тренировочной работы

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Решение о проведении занятий с детьми школьного возраста принимает учредитель при наличии разрешения органов здравоохранения.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%. Для групп начальной подготовки продолжительность академического часа может быть сокращена и составлять 30-40 мин.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки первого года обучения - 2-х часов;

- в группах начальной подготовки свыше года и в учебно-тренировочных группах - 3-х часов;

- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю, -4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

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

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, киноколеек, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

2. Методическая часть

2.1 Особенности многолетней подготовки легкоатлетов-прыгунов

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений:

1. Единая система спортивной подготовки, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.
2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе всех возрастных групп.
3. Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.
4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.
5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.
6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

2.2. Спортивно-оздоровительный этап

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. История развития легкоатлетических прыжков. Российские прыгуны на Олимпийских играх.

Содержание работы секции. Возникновение, развитие прыжков. Виды легкоатлетических прыжков. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх.

2. Техника безопасности на занятиях. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на стадионах. Помощь при ушибах, растяжениях. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

2.3. Этап начальной подготовки

Группы этапа начальной подготовки ДЮСШ и СДЮШОР комплектуются из учащихся общеобразовательных школ, желающих заниматься спортом, имеющих письменное разрешение врача-педиатра. На начальном этапе подготовки проводится физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники различных видов легкой атлетики, привитие стойкого интереса к занятиям и выбору спортивной специализации.

Нормативная часть программы является официальным документом, в соответствии с которым разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдыха учащихся с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета, директора спортивной школы.

2.4. Обучение технике видов легкоатлетических прыжков

Группа начальной подготовки (10-12 лет),

III и II юношеских разрядов (12-13 лет).

Прыжки в высоту с разбега. Ознакомление с техникой прыжка способами «перешагивание», «фосбери-флоп». Рассказ, анализ кинограмм, просмотр видеофильмов, показ. Обучение отталкиванию в сочетании с махом прямой ногой. Отталкивание вверх с махом прямой ногой стоя у гимнастической стенки. То же без поддержки в сочетании с работой рук. Обучение постановке ноги на толчок. Постановка ноги вперед с одного шага в сочетании с замахом руками. То же с 2, 3 и 4 шагов. Обучение сочетанию отталкивания с разбегом. Выпрыгивания вверх с 1, 2, 3 и 6 шагов в сочетании с работой рук и махом прямой ногой. Обучение технике перехода через планку способами «перешагивание» и «фосбери-флоп» (для 12-13-летних мальчиков). Обучение приземлению. Обучение технике прыжка в высоту с разбега в целом. Прыжки через планку, постепенно повышая ее, с 1, 3, 5 и 7 шагов способами «перешагивание» и «фосбери-флоп». Участие в соревнованиях.

Специальные упражнения. Прыжки вверх, толкаясь двумя ногами без отягощения и с отягощением (2-6 кг). Прыжки через гимнастические снаряды и различные препятствия на местности. Прыжки вверх, отталкиваясь одной ногой с 1-5 шагов, доставая ветки деревьев и другие предметы, подвешенные на различной высоте. Имитация перехода через планку «перешагиванием», способом «фосбери-флоп».

Прыжки в длину с места и с разбега. Ознакомление с техникой прыжка в длину с места. Овладение подготовительными движениями при подготовке к толчку. Прыжки с места в длину на технику и на результат.

Ознакомление с техникой прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «ножницы». Рассказ, анализ кинограмм, просмотр видеофильмов и показ. Обучение технике отталкивания. Прыжки в «шаге» с места, с 1, 3, 5 шагов. Обучение отталкиванию в сочетании с разбегом. Прыжки в «шаге» с 5,7,9 шагов. Обучение технике прыжка способом «согнув ноги». Прыжки с 1-15 шагов с группировкой в полете. Прыжки в «шаге» с 3-5 шагов с опусканием маховой ноги. То же со сменой ног в полете. То же с подтягиванием толчковой ноги вперед на приземление. Обучение технике приземления. Прыжки с небольшого разбега с акцентированным выбрасыванием ног вперед до положения сидя. Обучение технике прыжка в целом. Прыжки в длину со среднего и оптимального разбега на технику и на результат. Участие в соревнованиях.

Специальные упражнения. Прыжки на обеих ногах с акцентом на толчок вверх, подтягивая колени до прямого угла, с акцентом на толчок вперед - «лягушкой», сериями по 6-10 прыжков. Прыжки с ноги на ногу в «шаге» сериями по 10-15 прыжков. То же с небольшим отягощением (гантели 400-800 г, набивные мячи 1-2 кг). Имитация группировки в полете в упоре на брусках и в висе: на гимнастической стенке, перекладине, кольцах. Бег с ускорением на 20, 30,40 и 50 м с высокого старта и с хода. Различные прыжковые упражнения у гимнастической стенки, через гимнастическую скамейку и др.

Тройной прыжок с места (для мальчиков 12-13 лет). Ознакомление с техникой тройного прыжка с места. Обучение схеме прыжка по частям: прыжок с места, толкаясь двумя ногами в сочетании с прыжком в «шаге»; двойной прыжок в «шаге», меняя толчковую ногу с приземлением на обе ноги. Овладение тройным прыжком с места в целом. Участие в соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование прыжковых упражнений для подготовки к прыжкам в длину с разбега. Прыжки в «шаге» сериями по 6-12 прыжков. «Скачки» сериями по 2-3 раза с переходом на другую ногу. Сочетания «скачка» и «шага» сериями по 4-6 переходов. Прыжки в «шаге» через 1, 2, 3 шага сериями и др.

Прыжок с шестом (для мальчиков 12-13 лет). Ознакомление с техникой прыжка с шестом. Рассказ, анализ кинограмм, показ. Обучение держанию шеста и бегу с ним.

Держание шеста сбоку. Хожение и спокойный бег с шестом на отрезках 20-30 м. Обучение входу в вис на шесте. Вход в вис на шесте с 1,2,4 шагов, шест над плечом и в упоре о бортик. То же, держа шест сбоку, выводя его вперед в упор на предпоследнем шаге, подходя шагом (2,4,6 шагов). То же, подбегая с небольшим ускорением на последних шагах. Обучение подъему ног и туловища. Прыжки с шестом в длину с разбега в 6-8 шагов, поднимая ноги до прямого угла. То же, поднимая туловище до горизонтального положения и поворачиваясь налево на 180°, не отпуская шеста от правого плеча. Обучение прыжку с шестом через планку.

Прыжки через планку на небольшой высоте (150-170 см) с закрепленным шестом, выполняя подъем туловища, поворот с переходом в упор на шесте и отталкивание от шеста. Обучение прыжку в целом. Прыжки с шестом с разбега в 6-8 шагов, выполняя все элементы слитно, постепенно поднимая планку.

Специальные упражнения. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, боком; кувырок назад с выходом в стойку на кистях; перевороты боком; стойка на голове и на кистях и др. Держание и бег с гимнастической палкой или копьем, как с шестом. Лазанье по канату с помощью ног и на одних руках. Раскачивание на канате или на кольцах толчками ног. То же с поворотом на 180° на каче вперед. Соскок с возвышения в вися на шесте (конь, козел и пр.). Прыжок на канат с двух шагов в положение «виса на шесте». То же с разбега в 2, 4, 6 шагов. Подъем ног и туловища махом в вися на канате или на кольцах. Переход в вися на канате с малого возвышения на более высокое. Подъем ног и туловища на гимнастический стол из виса на канате с поворотом налево и переходом в упор согнувшись. Переход через планку высотой 80-100 см через стойку на кистях с поворотом и отталкиванием от планки или какого-либо другого возвышения и др.

Группы I юношеского и III разрядов (14-15 лет)

Прыжки в высоту с разбега. Дальнейшее изучение и совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способами «перешагивание» (девушки) и «фосбери-флоп» (юноши). Ознакомление и изучение техники прыжка способом «волна» (девушки) и «перекат» (юноши). Совершенствование ритма разбега в сочетании с выталкиванием вверх. Совершенствование техники перехода через планку изученным способом. Прыжки с 3, 5, 7 шагов через планку, постепенно поднимая высоту. Участие в соревнованиях по прыжкам в высоту с разбега.

Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых для предыдущей возрастной группы. Прыжки вверх с 3-5 шагов, доставая руками, головой и маховой ногой подвешенные на различной высоте предметы. Выпрыгивание вверх из приседа на двух и на одной ноге с отягощением 8-12 кг. Запрыгивание на гимнастические снаряды (стол, конь и брус) с 3-5 шагов в положение группировки над планкой. Имитация выхода в толчок у гимнастической стенки с поддержкой и без поддержки. Выполнение маха в сочетании с отталкиванием, стоя на месте и с 1-2 шагов с небольшим отягощением на маховой ноге и др.

Прыжки в длину с разбега. Дальнейшее изучение и совершенствование техники прыжка способом «ножницы». Совершенствование ритма разбега в сочетании с отталкиванием, согласованности движений ногами и руками в фазе полета, группировки в приземлении и выхода после приземления. Изучение техники прыжка способом «прогнувшись» (юноши). Прыжки с 3-5 шагов в «шаге» с опусканием маховой ноги и с пробеганием вперед. То же, отталкиваясь от повышенной опоры. Прыжки с 5-7 шагов, отталкиваясь от повышенной опоры, в сочетании с полетом прогнувшись и с приземлением на обе ноги. Прыжки со

среднего и оптимального разбега в целом на технику и на результат. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых для бегунов на короткие дистанции и частично для прыгунов в длину с разбега предыдущей возрастной группы. Прыжки вверх из приседа с выполнением положения прогнувшись. То же при спрыгивании с гимнастических снарядов (конь, козел). Прыжки в «шаге» через 1,2 и 3 шага сериями. Запрыгивание на гимнастические снаряды в «шаге» с разбега в 3-7 шагов с последующим соскоком прогнувшись и др.

Тройной прыжок с разбега. Ознакомление с техникой тройного прыжка с разбега. Рассказ, анализ кинограмм, показ. Обучение технике отдельных частей прыжка: «скачку», прыжку в «шаге» и прыжку в длину и их сочетанию. Выполнение 1,2 и 3 «скачков» с 1-3 шагов; выполнение прыжка в «шаге» сериями по 3-4 прыжка с 1-3 шагов; выполнение прыжка в длину с разбега, толкаясь слабой ногой с 3-5 шагов; овладение сочетанием «скачок»-«шаг» с 3-5 шагов и сочетанием «шаг»-прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Выполнение всего прыжка в целом с 3, 5,7 шагов разбега. Изучение техники отдельных частей тройного прыжка: «скачка», «шага», прыжка в длину и всего прыжка в целом с разбега в 3, 5 и 7 шагов. Определение длины, скорости и ритма разбега с учетом индивидуальных возможностей. Прыжки в целом со среднего и оптимального разбега. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование части упражнений, рекомендуемых для спринтеров и прыгунов в длину с разбега. Прыжки в «шаге» и «скачки» сериями от 6 до 10-12 сочетаний. Различные сочетания прыжков в «шаге» со «скачками», например: 2 «скачка» на правой, переход в «шаге» на левую, 2 «скачка» на левой и т. д. Прыжки в «шаге» и «скачки» сериями по 10-12 раз в гору и др.

Прыжок с шестом. Дальнейшее изучение и совершенствование техники отдельных элементов и всего прыжка в целом со среднего и оптимального разбега. Определение длины, скорости и ритма разбега в зависимости от индивидуальных особенностей. Совершенствование техники перехода через планку. Прыжки с малого (6-8 шагов), среднего (12-16 шагов) и оптимального разбега, постепенно поднимая высоту планки.

Ознакомление и изучение техники прыжка с фиброгласовым шестом. Сгибание шеста. Вход в вис на шест и подъем тела вверх. Обучение технике прыжка в целом на фиброгласовом шесте без планки и через планку на доступной высоте. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых для спринтеров и прыгунов в длину. Элементы акробатики: кувырок назад с выходом в стойку на кистях с последующим отталкиванием руками и приземлением на обе ноги. Поворот боком сериями. Переход через планку из стойки на кистях на плинте с поворотом на 180°. Соскок дугой из упора на перекладине. То же с поворотом

налево на 180°. Выполнение «отвала» на канате. Прыжки через планку из вися на канате или кольцах. Лазанье по канату или шесту на одних руках и др.

Группы II разряда (16-17 лет)

Прыжки в высоту с разбега. Совершенствование ритма разбега в сочетании с отталкиванием, техники перехода через планку и всего прыжка в целом. Выявление и исправление индивидуальных ошибок. Тренировка в прыжках в высоту избранным способом с полного разбега на оптимальной скорости. Тактическая и психологическая подготовка. Участие в соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых для предыдущей возрастной группы. Выполнение исходного положения перед толчком в сочетании с замахом руками с места, с 1, 2, 3 и 4 шагов. То же с выталкиванием вверх. Запрыгивание на гимнастическую стенку с 1-3 шагов в сочетании с махом прямой ногой. Имитация перехода через планку на гимнастической скамейке, коне и других снарядах. Запрыгивание на гимнастический стол, брусья с 3-5 шагов в положение над планкой. Прыжки с 3-5 шагов, доставая высоко подвешенные предметы головой, маховой ногой и руками, при толчке одной ногой. Выпрыгивание из приседа на двух и на одной ноге без отягощения и с отягощением. Прыжки с прямого разбега с подтягиванием толчковой ноги через планку на различной высоте без поворота и с поворотом не наклоняя туловище. Прыжки через планку, отталкиваясь от повышенной опоры. Серии прыжков и прыжковых упражнений с небольшим отягощением (пояс 1-1,5 кг).

Прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники отдельных фаз прыжка: ритма разбега в сочетании с отталкиванием, точности отталкивания, рациональных движений в полете, приземления и всего прыжка в целом способами «ножницы» и «прогнувшись». Выявление и исправление индивидуальных ошибок. Тренировка в прыжке избранным способом. Тактическая и психологическая подготовка юного спортсмена. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование упражнений спринтеров и рекомендуемых для прыгунов в длину предыдущей возрастной группы. Прыжки на двух и на одной ноге (попеременно) с акцентом на проталкивание вверх-вперед без отягощения и с отягощением в виде гантелей (600-1000 г) и поясов от 1 до 3-5 кг. Прыжки в выпаде на месте и с продвижением вперед без отягощения и с отягощением. Запрыгивание на гимнастические снаряды (плинт, конь, козел) с 3-7 шагов, отталкиваясь от грунта и от повышенной опоры с последующим соскоком «прогнувшись» или «ножницами». Прыжки в длину с разбега 5-9 шагов через препятствие (барьер, планка).

Тройной прыжок с разбега. Совершенствование техники отдельных фаз и всего прыжка в целом с учетом индивидуальных особенностей. Выявление и исправление ошибок. Определение оптимальной длины, скорости и ритма разбега. Прыжки в целом со среднего (18-20 м) и полного разбега (35-45 м). Подготовка и участие в соревнованиях. Тактическая и психологическая подготовка прыгуна.

Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых для прыгунов в длину и спринтеров. Серии прыжков в «шаге» и «скачков» на одной ноге (попеременно) без отягощения и с отягощением (гантели, пояс). Выполнение сочетаний «скачок»-«шаг»-«скачок» и т. д.

Участие в соревнованиях. Количество соревнований - 14-18 в течение года; в том числе: по физической подготовке - 4, по легкоатлетическим многоборьям - 6, по отдельным видам легкой атлетики - 4-6. Количество выступлений в один день - до 4 видов, включая эстафету. Отдых между соревнованиями - не менее недели при выступлениях в отдельных видах легкой атлетики.

Группы I разряда, кандидатов в мастера и группы совершенствования спортивного мастерства

Тренировочный процесс в перечисленных группах направлен на совершенствование и тренировку в избранных видах легкой атлетики и многоборье. Он осуществляется на основе глубокого овладения программным материалом предыдущих лет занятий на базе дальнейшего совершенствования общей и специальной физической подготовленности, технического мастерства, морально-волевых качеств, на основе современных научных данных о методике подготовки юных спортсменов.

Прыжки в высоту с разбега. Совершенствование и тренировка в прыжке избранным способом. Дальнейшее развитие качеств прыгучести, быстроты, гибкости и силы. Совершенствование ритма разбега в сочетании с толчком и техники перехода через планку. Прыжки со среднего и оптимального разбега через планку на максимальной высоте. Психологическая и тактическая подготовка. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых ранее, обращая особое внимание на увеличение амплитуды движений, на ритм и интенсивность их выполнения. Прыжки в высоту с места без отягощения и с отягощением. Запрыгивание на высокие снаряды с 5-7 беговых шагов. Прыжки с доставанием высоко подвешенных предметов с 3-5 шагов маховой ногой, головой и руками. Выпрыгивание из приседа на одной ноге без отягощения и с отягощением. Выпрыгивание вверх, стоя толчковой ногой на повышенной опоре в сочетании с махом прямой ногой с отягощением в руках и на маховой ноге.

Прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники отдельных фаз (разбег, толчок, полет и приземление) и тренировка в прыжке избранным способом. Совершенствование скорости и ритма разбега в сочетании с толчком. Прыжки со среднего разбега, отталкиваясь от повышенной опоры, совершенствуя технику движений в полете. Прыжки с небольшого разбега, совершенствуя выбрасывание ног на приземление. Психологическая и тактическая подготовка. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых ранее. Многократные прыжки в «шаге» с ноги на ногу и в сочетании с разбегом в 3-5

шагов без отягощения и с отягощением. Запрыгивание на гимнастические снаряды в шаге с 5-7 шагов без отягощения и с отягощением. Прыжки с малого и среднего разбега через далеко-высокие препятствия (барьер, планка, гимнастические снаряды). Прыжки в шаге в гору, под уклон и др.

Тройной прыжок с разбега. Совершенствование техники отдельных частей и соединений, ритма разбега и всего прыжка в целом. Тренировка в тройном прыжке в целом. Психологическая и тактическая подготовка. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых для предыдущей возрастной группы. Многократные скачки на одной ноге сериями без отягощения и с отягощением. Повторное выполнение сочетаний «скачок»-«шаг», «шаг»-прыжок и прыжок, толкаясь слабой ногой с 5,9,11 беговых шагов без отягощения и с отягощением. Серии «скачков» в гору до 15-30 раз подряд. Прыжки с 5-7 шагов на постепенно повышающиеся гимнастические снаряды и др.

Прыжок с шестом. Совершенствование техники отдельных фаз и всего прыжка в целом с обычным и фибергласовым шестом. Тренировка в прыжках с обычным и фибергласовым шестом со среднего и оптимального разбега, постепенно повышая планку до максимальной высоты. Развитие и совершенствование специальных качеств, необходимых прыгуну с шестом с учетом индивидуальных особенностей. Психологическая и тактическая подготовка. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Упражнения на кольцах, брусьях и перекладине (подъемы в упор на махе вперед и назад, подъем разгибом, различные соскоки). Элементы акробатики и их сочетания. Прыжки на батуте в сочетании с акробатическими элементами. Бег с шестом на 20, 30, 40 и 50 м с хода и на время. Бег с шестом на отрезках 40-60 м с ускорением. Парные упражнения с элементами акробатики.

Участие в соревнованиях. Количество соревнований - 16-20 в течение года; в том числе: по физической подготовке - 4, по легкоатлетическим многоборьям - 4-6, по отдельным видам легкой атлетики - 8-10. Количество выступлений в один день - до 4 видов. Отдых между соревнованиями - не менее недели при выступлении в отдельных видах.

2.5. Организация, планирование и учет учебной работы

Организация учебной работы

Выполнению задач, стоящих перед отделением легкой атлетики способствуют:

- систематичность и круглогодичность учебно-тренировочных занятий;
- постоянный учет состояния здоровья, физического развития учащихся и их физической подготовленности;

- регулярный врачебный контроль за функциональным состоянием занимающихся и повседневный контакт преподавателя (тренера) с врачом ДЮСШ;

- высокое качество работы тренерско-преподавательских кадров и четкая организация работы общественного актива.

Работа ДЮСШ строится с учетом возрастных особенностей учащихся и в тесном взаимодействии с общественными организациями общеобразовательных школ, предприятий и других учреждений с целью положительного влияния как на улучшение физических, так и на воспитание морально-волевых качеств юных спортсменов.

Тренировочные занятия, воспитательная и культурно-массовая работа с учащимися комплексной ДЮСШ осуществляются тренерско-преподавательским составом во главе со старшим тренером, а в специализированной ДЮСШ - директором, главным тренером, завучем и старшим тренером в соответствии с Положением о детско-юношеской спортивной школе.

Тренировочная работа отделения легкой атлетики комплексной и специализированной школ проводится круглогодично на основе данной программы. Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ является урок продолжительностью от 2 до 4 академических часов.

Теоретический раздел программы изучается как на отдельных уроках, так и путем проведения бесед на практических занятиях. Спортсмены юношеских и старших возрастных групп должны также самостоятельно знакомиться с литературой по соответствующим темам учебного плана.

Кроме занятий по расписанию, занимающимся следует выполнять домашние индивидуальные задания по улучшению общей и специальной физической подготовленности, специализированную утреннюю зарядку, осваивать отдельные элементы техники.

Комплектование учебных групп проводится с помощью хорошо организованного отбора.

Отбор учащихся в ДЮСШ производится в сентябре и октябре:

- на районных и внутришкольных соревнованиях и кроссах;

- непосредственно на уроках физического воспитания в школах и других учебных заведениях;

- на специально организованных соревнованиях для желающих поступить в ДЮСШ по контрольным нормативам.

Через три месяца занятий с новичками проводится вторичный отбор для окончательного зачисления в учебные группы, которые комплектуются в зависимости от возраста, пола, степени физической и спортивной подготовленности.

Для перехода из одной учебной группы в другую занимающиеся должны выполнить в конце учебного года контрольные нормативы и получить соответствующий спортивный разряд. Условия перевода, а также требования по спортивной подготовке к выпускникам определяются учебной программой. Перевод производится по решению тренерского совета и оформляется приказом директора.

Из наиболее способных выпускников организуются группы совершенствования спортивного мастерства, в которых они могут заниматься до 20-летнего возраста включительно. При отсутствии таких групп в ДЮСШ учащиеся направляются в специализированные школы.

При организации и проведении тренировочных занятий с юными легкоатлетами и участии их в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю за занимающимися, меры профилактики спортивного травматизма, обеспечиваться должное санитарно-гигиеническое состояние мест занятий и оборудования.

В процессе работы с юными спортсменами в целях закаливания организма необходимо широко использовать естественные силы природы (солнце, воздух, воду), повседневно воспитывать навыки в соблюдении гигиенического режима на тренировках, во время учебы, работы и в быту.

Перевод юного спортсмена из одной группы в другую допускается после окончательного выбора им специализации и требует чуткого и тактичного подхода к учащемуся, согласованных действий преподавателей (тренеров).

На период летних каникул рекомендуется создание спортивного лагеря.

Спортивный лагерь организуется руководством школы совместно с профсоюзными организациями, спортивными обществами, органами народного образования и другими учреждениями в соответствии с положением об оздоровительно-спортивном лагере для учащихся.

Тренировочный процесс в группах юношеских и III разрядов должен строиться на основе многоборности.

В процессе занятий инструкторской практикой и участии в соревнованиях юные легкоатлеты должны получить знания и овладеть навыками, необходимыми инструктору-общественнику и спортивному судье, чтобы помогать учителю физкультуры в проведении занятий в школьной секции и судействе соревнований. Перед учебными группами в зависимости от подготовленности и возрастных особенностей занимающихся в процесс обучения в ДЮСШ ставятся следующие основные задачи.

Группы начальной подготовки, III и II юношеских разрядов. Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся. Улучшение общей физической подготовленности. Развитие интереса к занятиям легкой атлетикой. Изучение основ современной техники легкоатлетических упражнений. Усвоение правил соревнований и некоторых теоретических сведений. Подготовка и выполнение нормативных требований

II юношеского разряда и переводных нормативных требований. Воспитание морально-волевых качеств.

Группы I юношеского и III разрядов. Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся. Дальнейшее улучшение общего физического развития. Развитие таких качеств, как быстрота, сила, выносливость, гибкость и улучшение координации движений. Изучение и совершенствование техники легкоатлетических упражнений. Развитие интереса к участию в соревнованиях по легкой атлетике. Изучение теории легкой атлетики. Приобретение инструкторских и судейских навыков. Воспитание морально-волевых качеств. Выполнение норм III разряда и переводных нормативных требований.

Группы II разряда. Дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма. Совершенствование общей и специальной физической подготовки и развитие физических качеств в зависимости от избранной специализации. Совершенствование техники и овладение тактикой в избранных видах легкой атлетики. Приобретение опыта в проведении учебно-тренировочных занятий с младшими группами и в судействе соревнований. Дальнейшее воспитание морально-волевых качеств и психологической подготовки. Выполнение нормативов II разряда.

Группы I разряда и кандидатов в мастера спорта. Дальнейшее укрепление здоровья, совершенствование скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости, морально-волевых качеств и повышение уровня психологической подготовленности. Дальнейшее совершенствование технического и тактического мастерства в избранных видах легкой атлетики. Углубленное изучение теоретических и научных данных по избранному виду. Систематическое (круглогодичное) участие в соревнованиях. Самостоятельное проведение тренировочных занятий с группами различной подготовленности и проведение соревнований различного масштаба. Выполнение норм I разряда, кандидата в мастера спорта по избранному виду легкой атлетики.

Группы совершенствования спортивного мастерства. Достижение высокого уровня спортивной работоспособности, дальнейшее совершенствование технического и тактического мастерства на уровне передовых современных требований, приобретение «боевого» опыта участия в ответственных соревнованиях, а также теоретических знаний по вопросам методики спортивной тренировки и педагогических навыков тренера-общественника.

1. Перспективный план роста спортивного мастерства занимающихся;
2. Учебный план-график учебно-тренировочных занятий;
3. Графики учебного плана для отделения и для учебных групп;
4. Рабочий план (поурочный) на месяц для каждой учебной группы;
5. Конспекты уроков;
6. Индивидуальные планы тренировок на месяц;
7. Годовой календарный план спортивных соревнований;
8. Расписание учебных занятий.

Перспективный план составляется, как правило, на 4 года для учебной группы и для отдельных спортсменов, начиная со II разряда. В перспективных планах определяются задачи на весь планируемый период, направленность тренировочного процесса для данной учебной группы, содержание применяемых средств с учетом специфических особенностей видов легкой атлетики, по которым данная группа специализируется, и уровень достижений по годам.

В индивидуальных перспективных планах конкретизируется уровень достижений спортсмена и направление тренировочного процесса

по годам, выполнение разрядных норм спортивной классификации и планы участия в соревнованиях по годам.

Годовой учебный план-график тренировочных занятий составляется с учетом требований программы и учебного плана каждой группы и для отдельных спортсменов старших разрядов.

В плане раскрываются основные разделы учебного процесса, указывается объем работы в часах в течение всего года, ежемесячно.

На основании годового плана разрабатываются для каждой группы учебные планы-графики по периодам учебного года. В них определяются задачи, раскрываются средства и специфика их применения для данной группы, планы участия в соревнованиях и выполнения установленных контрольных нормативов.

График учебного плана составляется каждым тренером на весь год или на полугодие для отдельных учебных групп, для параллельных групп - старшим тренером. В нем определяются общие задачи на год или на полугодие и раскрываются средства, используемые для решения этих задач. Решение задач и последовательность применения средств планируется поурочно с проведением зачетов по окончании изучения того или иного раздела (вида).

Рабочие поурочные планы составляются на месяц. При этом определяются более конкретные задачи, подбираются необходимые средства и поурочно указывается направленность работы и ее объем по времени в зависимости от условий и места занятий.

При составлении индивидуальных планов (для спортсмена старших разрядов) на ряд лет и на годичный цикл используются те же формы, что и для планирования учебного тренировочного процесса для учебных групп.

Индивидуальный план тренировки на месяц предусматривает:

- задания по общей и специальной физической подготовке;
- задания по совершенствованию техники и тактики тренируемых видов;
- рекомендации по устранению имеющихся недостатков;
- контрольные упражнения и сроки их выполнения;
- участие в соревнованиях и уровень намечаемых достижений.

Календарь спортивных соревнований составляется старшим тренером, обсуждается на тренерском совете и утверждается директором. Расписание учебных занятий составляется старшим тренером, заведующим учебной частью и утверждается директором ДЮСШ.

Круглогодичный цикл тренировочной работы учащимися старших разрядов в городах, где имеются легкоатлетические манежи (или в южных районах страны), можно условно подразделить на пять периодов: 1-й подготовительный (октябрь-декабрь), 1-й соревновательный (январь-февраль), 2-й подготовительный (март-май), 2-й соревновательный (июнь-август или июнь-сентябрь) и заключительный (сентябрь - часть октября). Сроки обозначенных периодов могут сдвигаться в ту или иную сторону в зависимости от календаря соревнований. Каждый период имеет свои специфические задачи.

Так, тренировочные занятия 1-го и 2-го подготовительных периодов направлены на создание базы для достижения высоких спортивных показателей как в зимних, так и особенно в летних соревнованиях. Значительное внимание уделяется повышению уровня общей и специальной физической подготовленности, совершенствованию и развитию физических качеств (быстроты, силы, гибкости, ловкости, общей и специальной выносливости) и воспитанию морально-волевых качеств (воли, смелости, решительности и настойчивости). Большое внимание в эти периоды уделяется технической и тактической подготовке занимающихся с целью подведения их к очередным соревнованиям. Объем выполняемой работы в учебно-тренировочных занятиях (при среднем уровне интенсивности) постепенно возрастает от начала периодов к их концу и достигает максимального уровня к предпоследней неделе. Примерно за две недели до зимних или летних соревнований

объем нагрузки значительно снижается, в то время как интенсивность выполняемых упражнений существенно повышается.

В 1-м и 2-м соревновательных периодах тренировочные занятия направлены на дальнейшее повышение достигнутого уровня тренированности, совершенствование техники и тактики в избранных видах легкой атлетики, на достижение запланированных спортивных результатов. В эти периоды ведется активная подготовка к участию в соревнованиях. Интенсивность тренировочных занятий постепенно повышается, объем выполняемой работы сначала снижается, а затем поддерживается на среднем уровне.

В заключительный период общая нагрузка постепенно снижается, но для поддержания достигнутого уровня тренированности юные легкоатлеты переключаются на занятия другими видами спорта, давая необходимый отдых центральной нервной системе.

В учебных группах младших разрядов такой четкой периодизации можно не придерживаться. Как правило, большинство детей на летние каникулы уезжают на дачи и в оздоровительные лагеря. Остальная же часть года в подготовке юных спортсменов должна иметь единую направленность на создание мощной базы для овладения техническим мастерством на фоне всестороннего физического развития и воспитания морально-волевых качеств. Участие в соревнованиях в этом возрасте не должно являться самоцелью. Соревнования должны быть одним из многих средств подготовки и воспитания будущих спортсменов.

Основные задачи, решаемые в работе с группами начальной подготовки, сводятся к укреплению здоровья и закаливанию организма школьников, к улучшению координационных возможностей, к развитию физических качеств (быстроты, гибкости и общей выносливости) и особенно к пробуждению интереса к занятиям легкой атлетикой.

Характер уроков с группами начальной подготовки еще не должен носить сугубо легкоатлетический профиль. Преобладающими средствами являются подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний; основная гимнастика, элементы акробатики и другие доступные детям упражнения. По возможности занятия должны проводиться на спортивных площадках. Ведущими методами в работе с этим контингентом являются игровой и групповой. При обучении преимущественное значение имеет метод показа разучиваемого упражнения, сопровождаемый кратким и образным рассказом.

Учет учебной работы

Успех подготовки юных легкоатлетов немыслим без тщательного учета всей выполняемой работы и мероприятий, направленных на всестороннее совершенствование личности учащегося и обучение юного спортсмена.

должны быть следующие документы учета:

- журнал учета групповых занятий на год;
- список учащихся спортивной школы по группам;
- личная карточка учащегося;
- дневник тренировки спортсмена;
- протоколы соревнований;
- книга учета разрядников;
- книга рекордов.

Основной формой является журнал учета групповых занятий, в который включаются следующие разделы:

- расписание занятий;
- годовой учебный план-график распределения учебных часов;
- месячные рабочие планы;
- учет посещаемости и поурочная запись занятий;
- сведения общего характера об учащихся;
- проведение учебно-тренировочных сборов;
- учет спортивных результатов;
- участие в соревнованиях, рекорды и достижения, политико-воспитательная и культурно-массовая работа;
- проверка и инспектирование работы;
- годовой отчет о работе.

Журнал ведется тренерами-преподавателями отделений групп. Законченные журналы сдаются в учебную часть после окончания учебного года.

Запись учащихся производится согласно приказу директора о зачислении в спортивную школу. Личная карточка учащегося, кроме демографических данных, отражает сдвиги в спортивных достижениях за период обучения в спортивной школе, а также меры поощрения учащегося за его успехи.

Большое значение для совершенствования и повышения эффективности учебно-тренировочного и воспитательного процесса имеет систематическое ведение (начиная с III разряда) дневника тренировки спортсмена.

В дневнике раскрываются: план учебно-тренировочных занятий, задачи тренировки, содержание учебно-тренировочных занятий и примерный расчет часов на год, месячные планы тренировок; участие в соревнованиях и прикидках; тренером ведется анализ спортивно-технических достижений спортсмена; фиксируются выводы и указания тренера; систематически записываются данные врачебного контроля и диспансерного обследования с рекомендациями и заключениями врача.

Остальная документация по учету работы тренеров и преподавателей спортивной школы ведется по общепринятым формам и должна содержаться в надлежащем порядке.

3. Программный материал

3.1. Теоретические занятия (для всех учебных групп)

3.2. Практические занятия

тренировочные группы 1-2-го годов обучения

(спортивная специализация)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники прыжков;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой прыжков и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

тренировочные группы 3-4-го годов обучения

(углубленная тренировка)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники легкоатлетических прыжков;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Этап углубленной тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В прыжках доминирующее место занимают взрывные упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию скоростно-силовых качеств и координации. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе соревнований. В таблицах 4-13 даны примерный учебный план на 52 недели, соотношение средств подготовки по годам обучения и параметры тренировочных нагрузок прыгунов в годичном цикле.

3.3. Контрольно-нормативные требования

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом юных легкоатлетов является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

3.4. Управление тренировочным процессом прыгунов в годичном цикле

Управление тренировочным процессом в рамках годичного цикла, который является частью системы многолетней подготовки спортсменов, осуществляется тренерским составом в наибольшей мере в СДЮШОР, ШВСМ. Оно направлено на раскрытие индивидуальных возможностей спортсменов для достижения ими максимальных результатов в соревнованиях. Таким образом, соревновательная деятельность выступает как целеобразующая, которой подчинены все составляющие компоненты учебно-тренировочного процесса.

Структура годового плана в основном сохраняется на всех этапах многолетней подготовки и связана с системой календаря спортивных соревнований разных уровней: международных, всероссийских и местных, с учетом конкретных условий, мест и определенными заранее сроками их проведения. Она может состоять в связи с утвержденным календарем из нескольких циклов (как правило, до трех), включая в каждом цикле полный набор периодов: подготовительного, соревновательного и переходного с их микроэтапами.

В зависимости от этапов многолетней подготовки содержание годичных циклов изменяется по определенным закономерностям, которые проявляются как в росте основных показателей плана, так и в динамике их соотношения (главным образом) и в методах и организации проведения занятий (в меньшей степени). Эти закономерности, проявляющиеся наиболее полно на этапах начальной и углубленной специализации и в начале спортивного совершенствования в течение 6-летней подготовки, мы предлагаем рассмотреть на примере скоростно-силовых видов легкой атлетики, в данном случае - прыжков, как наиболее успешных из олимпийской программы на международных соревнованиях.

Четкое определение и выбор главных средств и методов подготовки, комплексное их планирование и применение в определенной последовательности, соотношении и сочетании на этапах годового цикла:

- в общей физической подготовке: от общей выносливости (беговой, силовой, прыжковой к специальной), разнообразия и запаса качеств (гибкости, координации и свободы движений, ловкости и здоровья) к использованию этих качеств в своем виде спорта;

- в беговой подготовке: от выносливости к скорости бега, быстроте (быстрое напряжение и быстрое расслабление в работе мышц) и свободе в движениях, контроль над свободой в быстрых движениях (сочетание длины и темпа шагов для создания максимума скорости) и к построению на этой основе быстрого ритмичного разбега;

- в скоростно-силовой подготовке: от абсолютной силы к относительной, быстрой, взрывной; от проработки ведущих мышечных групп с большими амплитудами движений при значительных усилиях к повышению градиента силы и мощности движений при рабочих амплитудах и траекториях движений: при отталкивании - до 30-35°, при смене направления движения - в самом начале движения, все полнее реализуя структурный метод;

- в прыжковой подготовке: от прыжков с малых средних разбегов (с доставанием и преодолением предметов) к прыжкам с большого и увеличенного разбега на результат, за ориентиры в яме.

Вариативность нагрузок по всем компонентам от числа и темпа повторений, амплитуды и свободы движений, величины отягощений и сопротивлений до смены мест занятий (манеж, стадион, парк, лесной массив, берег реки), времени (утром,

днем, вечером), продолжительности и числа занятий (до 2-3 ежедневно в условиях учебно-тренировочных сборов), а также их способы проведения для создания запаса прочности и разнообразия в подготовке и, что особенно важно, для постоянной тренировки механизмов адаптации организма спортсмена. Вариативность в годовом цикле все более сопровождается сопряженностью воздействий и их все большим структурным соответствием соревновательным режимам или превышающим соревновательные в отдельных элементах.

Вариативность широко проявляется в сочетании утяжеленных, нормальных и облегченных условий выполнения упражнений, которые постоянно присутствуют в тренировке и значительно ускоряют процесс развития и совершенствования, особенно в технической подготовке. Одним из вариантов этого методического положения, используемого в подготовке прыгунов, является эффект последействия, основанный на сочетании в одном занятии условий воздействий от утяжеленных к нормальным и к облегченным. Эта последовательность способствует формированию скоростных компонентов движений и особенно полезна при совершенствовании в технической подготовке и стремлении использовать новые качества для построения лучшего ритма прыжка.

Комплексное развитие качеств двигательной деятельности, лежащее в основе совершенствования техники прыжков, и ликвидация лимитирующих факторов при волнообразном характере динамики тренировочной нагрузки за счет изменения соотношений объема и интенсивности. Повышается вариабельность нагрузки (избирательность), на отдельных этапах и в микроциклах применяются ударные тренировочные нагрузки до 12-15 занятий (28-36 ч в недельном цикле) с числом повторений основных упражнений до 3,5 км острого (короткого) спринтерского бега, до 60 пробеганий по разбегу, до 30 прыжков с полного разбега и до 12 т в силовой подготовке и до 400 прыжков с отягощениями.

Постоянное совершенствование спортивной техники с более широким использованием структурного метода.

Оперативный текущий учет объема, интенсивности и времени выполнения тренировочных средств, показателей контрольных упражнений, тестирования и самочувствия, всесторонний анализ и поиск эффективности подготовки. Ежедневный и еженедельный учет, создание банка данных о тренировках спортсмена.

Таким образом, рассмотренные выше научно-методические положения раскрывают ту особую роль, которую играет в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов управление учебно-тренировочным процессом, включающим систему комплексного планирования с установлением целей и задач, контрольное тестирование, моделирование соревновательной деятельности, функциональной, физической и технической подготовки, повышение уровня сознательности спортсмена и создания устойчивого психологического состояния, воспитание и самовоспитание волевых качеств, саморегулирующая тренировка, самоконтроль и сознательное, грамотное, творческое, мотивированное

отношение к подготовке - нагрузкам и восстановлению (что является элементом как науки, так и искусства).

3.5. Структура микроциклов

Микроцикл - это «совокупность нескольких занятий, которые (вместе с восстановительными днями) составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса».

Еще 2500 лет назад греческие тренеры («гимнасты») готовили атлетов к олимпиадам по 4-дневному микроциклу - «тетрасу»: в 1-й день выполнялись подготовительные упражнения; во 2-й - напряженность и длительность упражнений достигала максимума; на 3-й - нагрузка умеренно снижалась; на 4-й день рекомендовался отдых или упражнения для поддержания жизненного тонуса. Каждый микроцикл отличается друг от друга определенным сочетанием средств, методов, условий, интенсивностью выполнения упражнений, объемом нагрузки, оказывая направленное воздействие на спортсмена.

Длительность и соотношение адаптационной и восстановительной фаз микроцикла зависят: от подготовленности прыгуна к выполнению нагрузки, интенсивности и новизны упражнений или метода; от частоты включения «острых» средств, их избирательного или комплексного воздействия; от вариативности нагрузки по дням микроцикла, а также от качества восстановительных средств. Причем тренеру необходимо учитывать, что чем ударнее воздействие тренировок, тем больше времени требуется для усвоения нагрузки. Так, после одного стрессового тренировочного дня (превышающего на 50% обычную нагрузку) требуется 2 дня активного восстановления.

Приводим примерные микроциклы, которых спортсмены могут придерживаться, изменяя их в зависимости от своих индивидуальных особенностей.

Структура недельного микроцикла ОФП: фаза втягивания и развития (1-3-й день) - активное приспособление возможностей организма прыгуна к воздействию широкого диапазона средств ОФП; фаза стабилизации (4-5-й день) - достижение адаптации к нагрузке и начало утомления; фаза восстановления (6-7-й день) - переключение организма прыгуна на активный отдых.

Структура недельного сдвоенного микроцикла СФП: фаза ударного развития (1-й день) - нагрузка достигает максимально возможных объемов или уровня интенсивности (более 3-5% от ранее освоенной), позволяющей достичь значительных сдвигов ПФС; фаза восстановления (2-3-й день) - сглаживание (усвоение) ударного воздействия предыдущего дня средствами ОФП и активизацией восстановительных мероприятий; фаза стабилизации (4-5-й день) - закрепление достигнутых функциональных и структурных изменений ПФС; фаза восстановления (6-7-й день) - сохранение достигнутых сдвигов с помощью активного отдыха, приемов рационального расслабления и восстановления, что помогает достичь суперкомпенсированного ПФС прыгуна к следующему микроциклу.

Структура недельного сдвоенного микроцикла ТФП: фаза втягивания (1-й день) - настройка на предстоящую работу; фаза ударного развития (2-й день) - значительное повышение количества прыжков в зоне максимального развития (96-100%)), что расширяет регуляторные функции нервной системы; фаза восстановления (3-й день) - активизация восстановительных мероприятий, начатых накануне вечером; фаза стабилизации (4-5-й день) - согласование адаптационных требований с ПФС прыгуна; фаза восстановления (6-7-й день) - усвоение достигнутых изменений с помощью активного отдыха, приемов рационального расслабления и целенаправленного восстановления.

Структура недельного микроцикла развития СП: фаза втягивания (1-й день) - настройка на предстоящую работу; фаза развития (2-й день) -

освоение оптимального количества прыжков в зоне максимального развития (96-100%>); фаза оптимизации (3-5-й день) - регулирование настроек прыгуна и его технико-физических возможностей; фаза настройки (6-й день) - регулирование ПФС прыгуна перед главным стартом; фаза кульминации (7-й день) - максимальная реализация ПФС прыгуна.

Структура недельного микроцикла сохранения СП: фаза восполнения (1-2-й день после состязаний) - восстановление фундамента двигательных качеств и израсходованных эмоций; фаза оптимизации (3-5-й день) - регулирование эмоционального настроек и технико-физических возможностей прыгуна; фаза настройки (6-й день) - регулирование ПФС прыгуна к главным стартам; фаза кульминации (7-й день) - максимальная реализация ПФС прыгуна.

Структура восстановительного микроцикла ВП: длительность от 3 до 7 дней. Содержание зависит от индивидуальных факторов, главным из которых является самочувствие прыгуна.

Искусство управления подготовкой прыгуна зависит от наличия у тренера вариативного набора микроциклов для каждого этапа и тактического умения их чередовать, изменяя объем, интенсивность и соотношение средств и методов тренировки.

Вариативное чередование микроциклов по направленности средств воздействия (избирательное, комплексное, сопряженное), суммарной напряженности (втягивающей, развивающей, стабилизирующей, стрессовой, восстановительной), степени интенсивности выполнения упражнений (в зонах 96-100%, 90-95% и ниже), последовательности методов (повторного, кругового, интервального, сопряженного) обеспечивает поступательное и волнообразное развитие ПФС прыгуна.

Развитие двигательных качеств достигается при комплексном построении микроцикла с большим числом (5-6) главных средств. При выборе избирательного или сопряженного воздействия в микроцикле 2-3 главных упражнений удастся достичь более значительных и форсированных сдвигов ПФС прыгуна. Сочетание средств ТП и СФП создает сопряженное развитие двигательных качеств и

эффективную реализацию их в технике. Вариативным и контрастным чередованием микроциклов комплексного, избирательного и сопряженного воздействия можно оказывать стимулирующее влияние на ПФС прыгуна.

Приводим некоторые типы микроциклов.

Тренировочные микроциклы: втягивающий - постепенное увеличение объема и интенсивности; развивающий - нарастание максимальных объемов при средней интенсивности усилий прыгуна; ударный - концентрация максимальных объемов в зоне максимальной интенсивности (96-100%); стабилизирующий - равномерное, комплексное распределение средств максимальной интенсивности при снижении объемов.

Соревновательные микроциклы: контрольно-подготовительный - моделирование режима и условий главного старта с одновременным развитием ПФС прыгуна (объем - средний, интенсивность - максимальная); выступление без снижения нагрузки на главном старте - обеспечивает оптимальную соревновательную готовность (достаточный запас нервной энергии и силового потенциала, надежность предстоящих технических действий); восстановительный - включается после серии напряженных соревнований для восстановления нервного потенциала прыгуна средствами активного отдыха; после ударного микроцикла для усвоения нагрузки средствами ОФП и активного отдыха; смешанный - применяется на стыке смежных этапов для сглаживания разности задач микроциклов «мостиками», включающими в себя часть средств и методов предстоящего этапа.

Подробное содержание микроциклов по этапам изложено далее при конкретном планировании спортивного сезона прыгуна.

3.6. Примерный план годовой подготовки прыгуна

3.6.1. Осенне-зимний макроцикл (сентябрь-февраль)

Этап ОФП-3-4 недели

(сентябрь)

Задачи: восстановление эмоционального состояния прыгуна после летнего сезона состязаний и профилактика травматизма, повышение функциональной работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, укрепление слабых звеньев опорно-двигательного аппарата.

Средства: упражнения ОФП с постепенным включением к концу этапа средств скоростно-силовой и беговой подготовок.

Методы: равномерный, повторный, игровой, круговой, «до отказа».

Интенсивность: в играх максимальная, остальные упражнения выполняются в 3/4 усилий.

Средства восстановления: климатотерапия, закаливание, прибавка к соревновательному весу 3-4 кг, естественная витаминизация, турпоходы.

Контроль: диспансеризация, показатели самоконтроля, степень желаний тренироваться, показатели сна, веса и пульса.

Психологическая подготовка: анализ и оценка прошедшего сезона, уточнение диагностических данных о психических качествах прыгуна, совместная разработка плана спортивного сезона, создание у прыгуна долговременной мотивации постановкой сверхзадачи на новый спортивный сезон.

Структура этапа: при постепенном повышении тренировочной нагрузки сначала включаются 1-2 микроцикла ВП, а затем и микроциклы ОФП.

Этап СФП - 7-8 недель

(октябрь-ноябрь)

Задачи: устранение факторов, лимитирующих абсолютную скорость бега и активность отталкиваний, повышение скоростно-силовых возможностей на 1,5-2%; формирование и перестройка главных элементов прыжка и разбега; совершенствование психических качеств характера, способствующих устойчивости в экстремальных условиях и преодолению стрессов; укрепление слабых звеньев опорно-двигательного аппарата.

Средства: упражнения ССП и ТП; в каждом новом микроцикле вариативное изменение условий и усилий при прежней направленности средств.

Методы: повторный, динамических усилий, круговой, интервальный, сопряженный и контрольного тестирования.

Интенсивность: более 75% упражнений ССП выполняются в зоне максимального развития (96-100%) от рекордных или планируемых усилий).

Средства восстановления: все виды массажа, сауна, бассейн; эффективная смена условий - стадион, манеж, зал, лес и т.д.; ПРР и специальные упражнения ИРУ; медикаменты по показанию врача, способствующие повышению уровня пластических процессов в организме, 2-3 курса по 8-10 дней с интервалами 15-20 дней.

Психологическая подготовка: периодическое выполнение ударных тренировок-микроциклов, включение упражнений с определенными элементами риска; совершенствование приемов психомышечной саморегуляции, интеллектуальная подготовка; учет, самоанализ и коррекция плана; овладение приемами аутогенной тренировки.

Контроль: 8-10 контрольных тестов - 2 раза на этапе; текущее мед-обследование; показатели самоконтроля.

Структура этапа: волнообразное нарастание тренировочной нагрузки с «пиками» в середине и конце этапа; контрастное чередование микроциклов СФП комплексного (5-6 средств и 3-4 метода) и избирательного воздействия (2-3 средства и 1-2 метода) с микроциклами ВП и активного отдыха; суммарная нагрузка рассчитана на 2-3-разовые ежедневные тренировки в условиях учебно-тренировочного сбора; в обычных условиях проводится вечерняя тренировка, а часть упражнений переносится в утреннюю специализированную зарядку - 45-60 мин.

Этап ТФП - 6-7 недель

(2-я половина ноября - начало января)

Задачи: сопряженное развитие техники прыжка с разбега и скоростно-силовых качеств прыгуна; формирование и совершенствование целостной схемы прыжка с разбега на повышенных скоростях; достижение повышенного (на 2-3%) по сравнению с предыдущим этапом уровня скоростно-силовых качеств с реализацией их в прыжке с полного разбега; совершенствование системы саморегуляции ПФС прыгуна и умения выполнять прыжки с полного разбега с максимальными усилиями (96-100% от личного достижения) без нарушения координации и ритма движений.

Методы: повторный, динамических усилий, вариативный, сопряженный, интервальный и контрольного тестирования.

Интенсивность: до 50% прыжков выполняется в зоне максимального развития (95-100% от личного достижения).

Средства восстановления: после каждой тренировки - бассейн, сауна или массаж; спец. диета, по необходимости ППР и ИРУ; медпрепараты по показанию врача, способствующие повышению трофических процессов ЦНС и закреплению моторно-координационных навыков.

Контроль: медосмотр; показатели самоконтроля; педагогические наблюдения тренера; 10 обязательных и специальных тестов (в начале декабря и января).

Психологическая подготовка: периодическое превышение возможностей прыгуна (рекордная высота, прыжки с полного разбега, упражнения с определенными элементами риска); совершенствование самоконтроля, чувства времени, ритма и ориентации в пространстве; преодоление организованных тренером неожиданных препятствий и сбивающих помех при выполнении прыжков с полного разбега.

Структура этапа: стабилизация тренировочной нагрузки при соотношении средств СФП и ТП 35 и 65%; контрастное чередование микроциклов ТФП и ТП избирательного (2-3 средства и 1-2 метода) и комплексного (5-6 средств и 3-4 метода) воздействия.

Этап СП - 6-8 недель (январь-февраль)

Задачи: проверка соревновательной готовности прыгуна в серии из 8-10 стартов (спринт, барьеры, прыжки); превышение личных достижений прошедшего летнего сезона на 1%; повышение надежности технического мастерства в соревновательных условиях; поддержание скоростно-силовых качеств прыгуна; разработка и осуществление программы психической подготовки к соревнованиям.

Средства: упражнения ТП с периодическим включением главных упражнений ССП и беговой подготовки.

Методы: повторный, вариативный, сопряженный, соревновательный и контрольного тестирования.

Интенсивность: до 75%) прыжков выполняются в зоне максимального развития (96-100% от личного достижения).

Контроль: медосмотр, педагогические наблюдения тренера и психолога, показатели самоконтроля; удержание соревновательного веса; 2-3 специальных теста в середине этапа.

Средства восстановления: по необходимости массаж, сауна, бассейн, ПРР и ИРУ, спец. диета; витамины по показанию врача.

Психологическая подготовка: волевая настройка и саморегуляция ПФС перед стартом, анализ и коррекция психодвигательных установок.

Структура этапа: снижение общей тренировочной нагрузки до 50%) (по сравнению с этапом ТФП); повторение однотипных микроциклов СП комплексного воздействия с изменением нагрузки в зависимости от ПФС прыгуна.

3.6.2. Весенне-летний макроцикл (март-август)

Этап СФП - 7-8 недель (март-апрель)

Задачи: восстановление психоэмоционального состояния прыгуна после зимнего сезона состязаний и профилактика травматизма; достижение оптимального развития скоростно-силовых качеств за счет интенсификации упражнений, методов, режимов, условий и нетрадиционных средств подготовки (отягощение 5-10 кг); совершенствование черт характера, способствующих устойчивости в экстремальных условиях и преодолению стрессов.

Средства: упражнения скоростно-силовой и беговой подготовки с включением разбегов и прыжков к концу этапа.

Методы: интервальный, повторный, сопряженный, динамических усилий, круговой и контрастного тестирования.

Интенсивность: более 90% спецупражнений выполняются в зоне максимального развития (96-100% усилий).

Контроль: дважды на этапе 8-10 контрольных тестов, медосмотр, показатели пульса (лежа и стоя), веса, сна и мышечного тонуса.

Средства восстановления: не менее 3-4 мероприятий в микроцикле (все виды массажа, сауна, бассейн); спец. диета с увеличением продуктов естественной витаминизации; смена условий тренировки; ПРР и ИРУ.

Психологическая подготовка: периодическое преодоление ударных микроциклов и тренировок, включение упражнений с определенными элементами риска (спрыгивания-напрыгивания на повышенную опору, прыжки с места с закрытыми глазами; совершенствование приемов психомышечной саморегуляции).

Структура этапа: в начале этапа значительное повышение объема, а через 3-4 недели - его стабилизация при интенсификации упражнений, методов и условий тренировки; в начале этапа 2 микроцикла ВП и ОФП с обязательной утренней зарядкой (см. сентябрь-октябрь), затем контрастно чередуются ударные (стрессовые) микроциклы СФП комплексного (5-6 средств и 3-4 метода) и избирательного (2-3 средства и 1-2 метода) воздействия с микроциклами ВП и активного отдыха.

Этап ТФП - 4-5 недель

(май)

Задачи: сопряженное совершенствование прыжка с полного разбега и скоростно-силовых качеств прыгуна; повышение уровня технического мастерства (на 1-2%) выше рекордных достижений за счет развития традиционно сильных сторон подготовленности прыгуна и реализации их в прыжках на повышенных скоростях; совершенствование системы саморегуляции ПФС прыгуна и умения прыгать с полного разбега (96-100% от личного достижения) и повышенной скоростью без нарушения координации и динамики движений.

Средства: упражнения технической подготовки с систематическим включением «острых» упражнений скоростно-силовой и беговой подготовок.

Методы: сопряженный, повторный, вариативный, динамических усилий, интервальный и контрольного тестирования.

Интенсивность: 50% прыжков выполняются в зоне максимального развития (96-100% от личного рекорда).

Средства восстановления: после каждой тренировки бассейн, сауна, массаж, ПРР и ИРУ; спец. диета и усиленная витаминизация; эффективное чередование нагрузочных и восстановительных дней в микроцикле.

Психологическая подготовка: моделирование условий предстоящих соревнований; периодическое превышение возможностей прыгуна (рекордная высота, прыжки с полного разбега по наклонной дорожке 1,5-2° и с трамплина, прыжки с помощью

тягового устройства; упражнения с определенными элементами риска; совершенствование способностей прыгуна к самоконтролю, чувству времени и ритма, ориентации в пространстве; преодоление организованных тренером неожиданных препятствий и сбивающих помех при выполнении прыжков).

Контроль: 8-10 контрольных тестов (в начале апреля и мае); показатели пульса, веса, сна и мышечного тонуса; наблюдения и анализ тренера и психолога; медосмотр.

Структура этапа: постепенное достижение максимальных критериев интенсивности к концу апреля и поддержание их до начала соревнований; после чередующихся 2-3 микроциклов ТФП и ТП включается микроцикл ВП.

Этап СП (отбор в сборную команду области, республики) -

5-6 недель (конец мая - начало июля)

Задачи: постепенное развитие соревновательной готовности прыгуна в 2-3 начальных стартах; опробование предсоревновательного микроцикла к главному старту и совершенствование тактической подготовки; оптимизация ПФС прыгуна: интеллектуальная и волевая настройка, реализация соревновательной готовности прыгуна в отборочном старте - на 2-3% выше, дальше, чем в начальных стартах; поддержание надежности технического мастерства и уровня скоростно-силовых качеств.

Средства: широкое варьирование упражнений скоростно-силовой и технической подготовок.

Методы: соревновательный, повторный, сопряженный, вариативный и контрольного тестирования.

Интенсивность: до 75% прыжков выполняются в зоне максимального развития (96-100% от личного достижения).

Контроль: наблюдения тренера, психолога и врача; показатели пульса, сна и мышечного тонуса; удержание соревновательного веса; периодическое использование 3-4 контрольных тестов.

Средства восстановления: по необходимости массаж, сауна, климатотерапия, бассейн, спец. диета, витамины, способствующие адаптации к соревновательным перегрузкам (по показанию врача).

Психологическая подготовка: усиление мотивации значимости отборочного и главного стартов; сознательность и активность прыгуна при выполнении психодвигательных установок тренера; индивидуальные беседы; приемы психомышечной регуляции; смена условий тренировки (лес, берег реки); отвлечение (книги, кино, прогулки и т.д.); спортивная «разведка» возможностей соперников.

Структура этапа: снижение тренировочных объемов до 50% (по сравнению с этапом ТФП) со скачкообразным ростом интенсивности выполнения специальных упражнений и прыжков; 7-10-дневные микроциклы СП на протяжении всего этапа с вариативным изменением нагрузки (при снижении ПФС прыгуна возможно включение микроциклов ВП или СФП).

Этап предсоревновательной подготовки к главному старту -

6 недель (июль-август)

Задачи: максимальная реализация возможностей прыгуна в главном старте (на 1-1,5% выше достижений июня) по фазам этапа.

Средства: главные упражнения СФП и СТП, которые дали эффект на предыдущих этапах.

Методы: повторный, сопряженный, вариативный, динамических усилий, контрольного тестирования, соревновательный.

Интенсивность: со второй недели этапа большинство прыжков выполняются в зоне максимального развития (96-100% от личного достижения).

Средства восстановления: в начале этапа - климатотерапия, естественная витаминизация, прогулки-тренировки в лесу; медпрепараты по показанию врача (витамины группы В обязательны); предупреждение простудных заболеваний и профилактика травматизма.

Контроль: медосмотр 2 раза на этапе, 3-4 контрольных теста на 4-й неделе и 2-3 теста для создания уверенности перед соревнованиями.

Психологическая подготовка (по фазам-этапам): снятие эмоционального возбуждения после отборочного старта; повышение мотивации; моделирование соревновательных ситуаций; создание уверенности в своих силах; снятие предстартовой напряженности; максимальная реализация возможностей прыгуна в главном старте.

4. Комплексный контроль

Комплексный контроль является основным звеном в управлении процессом подготовки прыгунов, позволяющим контролировать выполнение плана и вносить в ходе его реализации соответствующие коррективы.

Цель комплексного контроля - получить наиболее полную информацию о состоянии спортсменов для выявления его соответствия уровню запланированных модельных характеристик. Он представляет единую систему контроля за всеми компонентами тренировочного процесса (нагрузки) и подготовленности спортсмена, включающую обобщающую характеристику соревновательной деятельности, спортивные

результаты, здоровье, функциональное состояние, технической, тактической и психологической подготовленности.

В современной системе подготовки высококвалифицированного спортсмена остается эффективным метод «замкнутой цепи с обратной связью»:

- индивидуальный план подготовки;
- реализация индивидуального плана;
- функциональное состояние спортсмена на основе объективных данных комплексного контроля;
- динамика тренировочных и соревновательных нагрузок;
- анализ полученной информации;
- коррекция уточненного индивидуального плана;
- реализация индивидуального плана.

Принцип адекватности, вариативности, оптимизации и обратной связи составляет основу организации тренировочного и соревновательного процесса высококвалифицированного спортсмена.

Неотъемлемой частью в управленческих решениях является сопоставление полученных данных в результате педагогических наблюдений с самоконтролем и самооценкой спортсмена.

В основе интегральной оценки состояния организма лежит совместная оценка показателей двигательной активности, эффективности, надежности и сопровождающие их вегетативные компоненты. Отдельно подчеркнем важность оценки уровня и динамики развития функционирования психических процессов, участвующих в регуляции состояния, а также учета темпов структурирования специальных психофизиологических качеств в соответствии с требованиями соревновательной деятельности.

Комплексные обследования спортсменов направлены не только на то, чтобы правильно оценить потенциал организма в связи с адаптацией к тренировочно-соревновательным нагрузкам, но и на то, чтобы наметить (спрогнозировать) пути расширения и приумножения функциональных возможностей организма для повышения его резистентности к действию «сбивающих» факторов во время ответственных соревнований на фоне «сверхмобилизации».

Для этой цели применяется система комплексного контроля, сущность которого заключается в сборе банка данных - всесторонней информации о спортсмене, о команде для принятия долгосрочных (стратегических) и оперативных (тактических) планов и решений по тренировочному процессу, тактико-технической, физической,

функциональной и психологической подготовке, по режиму труда и отдыха, лечебно-профилактическим, восстановительным и другим медицинским мероприятиям.

Методологическую основу комплексного контроля составляют:

- правильный выбор тестов и их соответствие метрологическим критериям надежности, объективности и информативности;
- определение оптимального объема показателей для оценки функционального состояния и уровня подготовленности спортсменов, его достаточность, стандартизация условий и источников получения информации;
- соответствие методов контроля задачам тестирования.

Медико-биологические и психологические параметры обследований трактуются и оцениваются одновременно с педагогическими данными о величине и интенсивности тренировочной нагрузки, качестве технической подготовленности, что позволит выработать конкретные рекомендации по коррекции процесса подготовки прыгуна.

В основе управления тренировочным эффектом нагрузки лежит знание закономерностей взаимодействия процессов утомления и восстановления организма.

Согласно экспериментальным данным, чередование нагрузок и отдыха в микроцикле может привести к реакциям трех типов:

- максимальному росту тренированности;
- незначительному тренировочному эффекту или полному его отсутствию;
- переутомлению спортсмена.

Понятие «тренировочный эффект» (ТЭ) нагрузки в целом сводится к представлению о последовательном проявлении и суммировании тренировочных воздействий: срочный ТЭ - отставленный ТЭ - кумулятивный ТЭ.

Срочный и отставленный ТЭ - это изменения, происходящие в организме в ходе тренировки и после нее.

Кумулятивный ТЭ - результат последовательного суммирования организмом ТЭ, происходящего в течение всего процесса подготовки.

5. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка и личностные характеристики спортсменов выявляются при специальном тестировании, а в повседневном учебно-

тренировочном процессе характеризуются мотивацией, нацеленностью, умением сосредоточиться, творческим осмысленным отношением, умением преодолевать трудности, верой в успех и оптимистическим, доброжелательным настроем. Эти качества особенно ярко раскрываются в условиях соревновательной деятельности и выражаются в умении побеждать опытных соперников (жажда борьбы, желание создать нечто новое, преодолеть ранее недоступное) с установлением новых личных рекордов в самых ответственных соревнованиях, где спортсмены демонстрируют бойцовский характер, сильную личность и отличную психологическую готовность.

Поражения (да еще с худшим, чем в тренировках, результатом) свидетельствуют о серьезных пробелах в подготовке, в том числе (а возможно, и главным образом) в психологической.

Специфика легкоатлетических прыжков прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1. Вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировки.
2. Комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные. Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности. Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

На этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает изменения в организме прыгунов, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма. Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (дождь, ветер, повышенная влажность, низкая температура) на стадионах. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо увеличивать степень риска при преодолении повышающихся высот.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных прыгунов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки собственных возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в себе. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

6. Воспитательная работа

Направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие - это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят от:

- знаний и умений тренера, его педагогических способностей, методических навыков и отношения к спортсменам;
- основных убеждений спортсмена, его возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;

- спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса.

Во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок.

Во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, специалисту необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
- требование должно быть ясным и недвусмысленным;
- требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива;
- требование должно быть предметным и понятным спортсменам и коллективу, поэтому требования нужно объяснять;
- требование в косвенной форме может быть действенным, если оно проводится через коллектив;
- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели, его не следует превращать в выискивание ошибок;
- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;
- контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Суждения, преследуя цель фиксировать положительные и отрицательные особенности развития спортсмена и коллектива, служат как бы опорными пунктами для необходимых изменений воспитательных ситуаций.

В суждении всегда присутствует оценка. Поведение спортсмена сопоставляется с воспитательной целью и подвергается оценке. Таким образом, суждение и оценка неразрывно связаны между собой. Управление процессом воспитания не должно останавливаться на стадии суждения. Нужно постоянно давать оценку моральных

качеств поведения спортсмена. Это является необходимой составной частью педагогических действий.

Педагогические правила этических суждений и оценки:

- судить и оценивать в процессе воспитания необходимо ориентируясь на цель воспитания - это решающий критерий;
- суждение и оценка должны охватывать отдельные воспитательные явления в их взаимосвязи;
- нельзя делать опрометчивых и легкомысленных суждений и оценок, их необходимо строить на достоверных результатах контроля;
- суждение и оценки должны быть понятны спортсменам и коллективу, должны получить их признание;
- спортсменов следует воспитывать так, чтобы они приучались сами судить о своем поведении и давать ему оценку.

Поощрение и порицание строятся на этических суждениях и оценках. Если в поощрении выражается признание уже достигнутых успехов, то наказание должно отеснить или исключить отрицательные явления и тенденции развития. Таким образом, поощрение и наказание, решают одну и ту же задачу - способствовать полноценному развитию личности спортсмена.

В воспитательной работе часто применяется и похвала. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсменов положительный отклик. Они чувствуют себя «утвержденными» в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она побуждает к действиям и остальных членов коллектива. Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима. Она воспринимается спортсменами, помимо всего прочего, как неумение тренера правильно оценивать воспитательную ситуацию.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

- поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии спортсмена;
- не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять ее без нужды и меры;
- для того чтобы эффективно поощрять, необходимо уметь правильно оценивать внутреннюю позицию спортсмена и коллектива, признание должно быть всегда заслуженным, соответствующим фактам;

- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому воспитатель должен уметь им пользоваться разнообразно и гибко;
- поощрение отдельного спортсмена должно быть понято и поддержано коллективом;
- наказанный спортсмен или коллектив должен ясно понимать причину порицания;
- санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых (конкретный вид санкций при этом не так уж важен, гораздо большее значение имеет то, чтобы спортсмен усмотрел их правильность и чтобы у коллектива было такое же суждение);
- санкции должны привести спортсмена к самокритичной оценке своей установки и поведения;
- санкции должны соответствовать уровню развития личности.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

Отсюда ясно, что в этой группе воспитательных методов доминирующее место принадлежит сообщению и усвоению важного в воспитательном отношении образовательного материала. В единстве с развитием способностей и навыков, а также с накоплением социального опыта спортсмен приобретает такие познания, которые образуют основу стойких общественных убеждений и установок.

Одна из форм убеждения - беседа со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя. Беседы апеллируют, прежде всего, к сознанию и морали воспитуемого. Они должны содействовать активизации его сознания, чувств, воли и поведения.

Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Весьма важные черты личности и поведения тренера - скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

7. Инструкторская и судейская практика

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Учащиеся групп спортивного совершенствования 1-3 годов обучения и высшего спортивного мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группах начальной подготовки или в учебно-тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений, учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

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

Наблюдение за проведением занятий учащимися групп спортивного совершенствования позволяет тренеру выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогический или физкультурный вуз.