

Утверждена приказом
директора МБОУ ДОД ДЮСШ № 8
от 02.09.2013 г. № 185

Рассмотрена
педагогическим советом МБОУ ДОД ДЮСШ № 8
протокол от 02.09.2013 №1
и рекомендована к утверждению

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 8**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

тренеров – преподавателей

Родионовой Вероники Владимировны

Фурсова Владимира Александровича

для учебно-тренировочной группы 4-го года обучения

по зимнему полиатлону

на 2013 – 2014 учебный год

срок обучения 1 год

Программа по зимнему полиатлону разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Типовым Положением «Об образовательном учреждении дополнительного образования детей», Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 24.10.2012 № 325, примерной программой спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР «Полиатлон», допущенной Федеральным Агентством по физической культуре и спорту. Настоящая программа предназначена для подготовки полиатлонистов в учебно-тренировочных группах, которые организуются в ДЮСШ. Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного. Нормативная часть программы определяет режимы учебно-тренировочной работы, основные требования по физической, технической и спортивной подготовке, условия зачисления в спортивную школу и перевода занимающихся на последующие года обучения этапов многолетней подготовки. В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Представлены учебные планы, схемы построения годовых циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Нормативная часть

Учебно –тренировочные группы 4-го года обучения (УТ-4) формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к полиатлону, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Основы задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники в видах полиатлона;
- 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 зимнему полиатлону;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Режим 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 занятия, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Наименование этапа	Год обучения	Рекомендуемый возраст занимающихся	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
УТ	4	14-18	6	8	16 (Фурсов В.А. 9 часов, Родионова В.В. 7 часов)	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке

Учебный план для учебно-тренировочной группы 4 года обучения

Разделы подготовки	УТ-4
Количество тренировок в неделю	6
Количество тренировок в день	1
Продолжительность тренировок	4 тренировки по 3 часа, 2 тренировки по 2 часа

Основными формами учебно-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, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Контрольно-переводные нормативы для различных этапов обучения

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Организация учебно-тренировочного процесса

Спортивная школа организует работу с занимающимися в течение всего календарного года. В каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или дневным пребыванием, проводить учебно-тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. В соответствии с финансовыми возможностями школы и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере 6 недель либо самостоятельно по заданиям тренера поддерживают свою спортивную форму

(переходный период или активный отдых). Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам учащихся в период их активного отдыха. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирования и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Основы многолетней тренировки спортсменов

Целью многолетней тренировки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели-итоговые и промежуточные, по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Многолетняя подготовка-единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;
- постепенное изменение соотношений между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды);
- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. Стремление у юных спортсменов любыми путями добиться высоких результатов приводит к бурному росту результатов. Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных полиатлонистов по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке юных полиатлонистов наиболее мощных стимулов приводит к быстрой адаптации и истощению приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия. Но главное- он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяя тренер ранее самых жестких режимов.

Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития юных спортсменов

В многолетнем тренировочном процесс следует учитывать возрастные особенности развития организма, в частности такие закономерности, как неодновременность (гетерохронность) развития физических качеств и функций организма.

В соответствии с возрастным развитием организма юных спортсменов при планировании и организации многолетнего тренировочного процесса необходимо учитывать пубертатные процессы и конкретные сроки сенситивных фаз развития того или иного физ. качества.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения юных полиатлонистов определяется с учетом сенситивных периодов морфофункционального развития и роста физических качеств. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей и специальной выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств.

Учет особенностей развития физических качеств и уровня физической подготовленности позволит правильно решать вопросы выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, определения индивидуальных показателей по физической подготовленности в многолетнем учебно-тренировочном процессе зимних полиатлонистов.

Планирование многолетней подготовки

Основы планирования годичных циклов в многолетней подготовке полиатлонистов

Зимний полиатлон: начало занятий 1 сентября. Учебный год делится на три периода: подготовительный, (сентябрь-ноябрь), соревновательный (декабрь-март), переходный (апрель-июнь)

В подготовительном периоде учебно-тренировочные занятия в основном направлены на развитие общей и специальной физической подготовки, развитие силы, выносливости, совершенствование техники, тактики всех видов многоборья. Идет освоение объема тренировочных нагрузок, освоение техники стрельбы, подтягивания, прыжков. Объема беговой подготовки на лыжероллерах. Участие в учебных и контрольных соревнованиях.

Соревновательный период: основная направленность-развитие специальной физ. Подготовки, специальной тренированности, совершенствование технической, тактической, морально-волевой подготовки спортсменов. Идет освоение объема нагрузок лыжной подготовки. Развитие общей и специальной выносливости в лыжной подготовке. Улучшение спортивной формы. Выступление в областных, республиканских, международных соревнованиях.

Переходный период: основная направленность: активный отдых, укрепление здоровья и общей физической подготовки. Особое внимание уделяется спортивным играм, беговой, кроссовой подготовке, плаванию и другим видам спорта.

Задачи, стоящие перед учебно-тренировочными группами 4 годами обучения:

- полное освоение зимнего троеборья
- выполнение спортивных разрядов по полиатлону;
- участие в республиканских соревнованиях.

В учебно-тренировочных группах 4 годов обучения осуществляется углубленная специализация по всем видам полиатлона. Перевод в эти группы осуществляется на основе сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, спортивно-технической подготовки. Соотношение по видам в недельном цикле планируется индивидуально по группам- с учетом периода подготовки, материально-технической базы, финансирования.

Программный материал для практических занятий

В данной программе представлены основные упражнения для обучения и совершенствования техники зимнего полиатлона.

Упражнения для овладения классическим лыжным ходом

Классические ходы включают попеременные и одновременные ходы, а также переходы с одного хода на другой. Подбор упражнений при обучении конкретным способом передвижения на лыжах зависит от поставленных задач, возраста, квалификации и физ.подготовки занимающихся.

При использовании передвижения на лыжах преимущественно в оздоровительных целях, без акцента на достижениях и приросте спортивных результатов, чаще всего осваивают большинство способов в целом, без уточнения деталей, элементов, связок.

Для решения этих задач используют подводящие, имитационные упражнения, в том числе с применением лыжероллеров и др. спец. тренажеров.

Упражнения на лыжероллерах усложняют условия- необходимо сохранять равновесие на подвижной опоре, привыкать к необычным отягощениям на ногах. Поэтому применение лыжероллеров представляет собой более высокий этап обучения техники в бесснежный период. С учетом этого переходить на лыжероллеры рекомендовано после овладения основными элементами и способам в целом в имитационных упражнениях.

В зависимости от последовательности обучения и решения поставленных задач все упражнения, используемые для овладения конкретным способом, условно можно разделить на следующие группы:

- упражнения для изучения движений ногами;
- упражнения для изучения движений ногами;
- упражнения для овладения скольжением;
- упражнения для комплексного овладения элементами техники;
- упражнения для согласования движений при выполнении каждого способа в полной координации;
- упражнения для совершенствования техники избранного способа передвижения на лыжах с формированием гибкого двигательного навыка для адаптации к постоянно меняющимся природным условиям, влияние которых специфично и своеобразно.

Выполняют их на месте и в движении с палками и без палок и с использованием лыжероллеров и других тренажеров, а с выпадением снега применяют преимущественно основное соревновательное упражнение лыжника-передвижение на лыжах разными способами. В начале обучения многие упражнения выполняют под счет, в дальнейшем преобладает произвольная корректировка ритмо-темповых параметров упражнения.

Имитационные упражнения в попеременно-двухэтажном классическом ходе.

1. Исходное положение (ИП)- основная стойка (ОС), имитация стойки лыжника-слегка наклонить туловище и согнуть ноги в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах, опустить немного согнутые руки вперед-вниз. Вернуться в ИП. Зафиксировать мышечные ощущения. Обратить внимание на равномерное распределение массы тела на обе ноги. Не допускать положения, при котором колено «накрывает» носок стопы.

2. ИП-ОС, сделать шаг вперед, принять стойку лыжника, зафиксировать ее и вернуться в ИП. Проконтролировать положения рук, туловища и ног. При повороте шаги выполнять с правой и левой ноги.

3. Повторить упр. 2, заменив шаг на прыжок вперед.

4. ИП-стойка лыжника (СЛ), имитация работы рук-поочередные махи руками вперед и назад. Впереди рука слегка согнута, локоть немного развернут наружу, кисть на уровне глаз, ладонь внутрь, пальцы зажаты в кулаки, сзади рука прямая, кисть чуть дальше бедра, пальцы выпрямлены (кисть имитирует держание палки). Не допускать боковых наклонов и покачиваний туловища, приседаний.

5. ИП-СЛ на одной ноге, повторить упр. 4 со сменой опорной ноги через каждые 8-10 циклов движений. Контролировать положения рук, сохранять равновесие.

6. Повторить упр. 4 с фиксацией положения рук впереди и сзади. Проверить зрительно и прочувствовать крайние положения рук и согласованность их движений.

7. ИП-СЛ на левой ноге. Имитируя попеременную работу рук, на каждый вынос правой руки вперед выполнять мах правой ногой назад. Через каждые 8-10 циклов движений менять опорную ногу. Добиться согласования движений руками и ногами, сохранять равновесие.

8. Повторить упр.7, но мах ногой в каждом цикле движений руками выполнять вперед и назад. При махе вперед ногу согнуть, при махе назад выпрямить, т.е. Имитировать толчок ногой. Проверить разноименность толчковой ноги и руки, как в обычной ходьбе.

9. ИП-СЛ на левой ноге. Имитация попеременных махов и отталкиваний руками с махом правой ноги вперед- в каждом цикле при махе левой руки вперед выполнять небольшой прыжок вверх и мах правой ногой вперед, т. е. Имитировать мах ногой. Через каждые 8-10 циклов движений менять опорную ногу, контролировать согласованность махов рукой и разноименной ногой.

10. Повторить упр.9 но подпрыгивая вверх, выполнять мах ногой назад, т. е. Имитировать отталкивание ногой.

11. Повторить упр.9 с выполнением в каждом цикле движений руками двух небольших прыжков вверх при махе ногой и вперед и назад. Сохранять равновесие и внимательно следить за соблюдением разноименности маховых и толчковых движений руками и ногами.

12. ИП-СЛ на одной ноге, вторая сзади. Подавая туловище вперед, как можно позже подставить маховую ногу под падающее туловище, когда толчком опорной ногой будет сделан шаг вперед с переходом в положение одноопорного скольжения и имитацией маха и толчка руками. Зафиксировать положение свободного скольжения и вернуться в ИП. Шаги выполнять поочередно каждой ногой, обратить внимание и мышечно прочувствовать перекаат, бросок туловища, одноопорное положение. Движение начинать не с маха ногой, а со смещения туловища вперед и толчка опорной ногой.

13. Повторить упр. 12, заменив шаг вперед на прыжок вперед с выполнением требований по контролю за исполнением перекаата, броска, за сохранением равновесия и наклона туловища в положении свободного скольжения при более сложных условиях.

14. ИП-выпад вперед левой (лучше на небольшое возвышение -пенек, бревно, бугорок, плоский камень-кирпич с удержанием пятки правой ноги к опоре, туловище и руки принимают характерное для выпада положение. Имитация толчка ногой и рукой- энергично выпрямит правую ногу в коленном и голеностопном суставах. Выполнив толчок, перенести массу тела на впередистоящую ногу. Руки при этом завершают толчок и мах. Вернуться в исходное положение. Повторить 10-12 раз и сменить ИП на выпад правой ногой.

15. Повторить упр. 14, но с отрывом стопы толчковой ноги от опоры, имитируя, таким образом, толчок и затем положение свободного скольжения. 16. ИП-туловище наклонено почти горизонтально, ноги выпрямлены, руки опущены. Ходьба «полушагами» с мягкой постановкой маховой ноги.

17. ИП-СЛ на левой ноге. Имитация махового выноса ноги с поворотом таза -маятникообразные движения правой ногой и тазом вперед и назад. Ощутить маховой вынос ноги вместе с движением таза. Мах выполнять вперед стопой, а не коленом, не допускать сгибания ноги в коленном суставе. Повторить 20-25 раз и сменить ИП на стойку на правой ноге.

18. Повторить упр. 17, но через 3-4 маятникообразных движения ногой сделать выпад вперед с броском туловища, толчок ногой и перейти в положение свободного скольжения, имитируя толчок и мах руками. Следить за движением таза при махе и выпаде.

19. ИП-СЛ, руки за спиной. Шаг вперед с предварительным подседанием на обеих ногах. Вернуться в ИП. При повторении следить за выполнением подседания и сменой ног.

20. ИП-СЛ, шаговая имитация хода на месте. Движения выполнять свободно, размашисто, следить за правильным выносом рук.

21. ИП-СЛ, руки за спиной. Шаговая имитация в движении с акцентом на подседание перед отталкиванием ногой. Шаговая имитация хода в движении . Выполнять выпад с движением таза, следить за поздним отрывом пятки от опоры, добиваться завершеного отталкивания ногой и рукой и плавной загрузки опорной ноги. Движения стремительные при сохранении легкости. Выполнять на склонах разной крутизны.

22. ИП-СЛ, руки за спиной. Прыжковая имитация хода на месте с акцентом на подседание перед толчком.

23. Прыжковая имитация хода в движении с соблюдением всех требований изложенных в упр.22

24. ИП-ОС, имитация шага 1 скользящего шага-свободное скольжение на левой ноге, зафиксировать положение ног, туловища, рук, вернуться в ИП. Ощутить удобную позу, масса тела на опорной ноге, маховая нога прямая и составляет одну линию с наклоненным туловищем и слегка наклоненной головой. Рука, вынесенная вперед, немного согнута, локоть слегка развернут наружу, кисть, сжатая в кулак, находится на уровне глаз. Находящаяся сзади рука прямая, ладонь развернута внутрь. При повторении менять опорную ногу. Обратить внимание на положение правой ноги и рук- они не касаются опоры, вся масса тела удерживается на опорной ноге.

25. Повторить упр., поочередную смену опорной ноги выполнять прыжком. Следить за сохранением устойчивого равновесия на опорной ноге, без опоры на палки.

26. ИП-ОС, принять положение , характерное для фазы 2 скользящего шага-скольжение с выпрямлением опорной ноги. Прочувствовать постановку находящейся впереди палки на опору и небольшое выпрямление опорной ноги, а также перекаат т.е. Перемещение центра тяжести масс вперед над центром опоры. Проконтролировать сохранение наклона туловища, приближение маховой ноги к опорной без касания опоры. Повторить без палок и с палками, поочередно меняя опорную опорную ногу. При имитации с палками ставить ее вкалывающим движением, выполнять жим на палку и давление туловищем.

27. ИП-ОС, имитация фазы 3 скользящего шага- скольжение с подседанием, в которой маховая нога слегка приподнята и максимально приближена к опорной, опорная нога немного сгибается. Маховая и толчковая руки встречаются и находятся на одном уровне перед коленом, давление на толчковую палку усиливается наклоном туловища. Повторить без палок и с палками, поочередно меняя опорную ногу.

28. ИП.-ОС, принять положение , свойственное фазе 4 скользящего шага-выпад с подседанием, когда в выпаде вперед обе ноги стоят на опоре на расстоянии между стопами около 80 см, находящаяся сзади толчковая нога согнута в коленном суставе, пятка удерживается как можно ближе к опоре, туловище наклонено, одна рука продолжает толчок и находится за бедром, вторая продолжает вынос и находится на уровне подбородка. Повторить без палок и с палками, выполняя выпад и с правой и с левой ноги.

29. ИП-ОС, имитация фазы 5 скользящего шага-отталкивание с выпрямлением ноги. В положении выпада-сзади стоящая толчковая нога выпрямлена в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах, толчковая рука завершает толчок, кисть маховой доходит до уровня глаз, туловище наклонено и находится на одной линии с толковой ногой и головой. Прочувствовать отталкивание ногой и рукой. Повторить без палок и с палками, поочередно меняя толчковую ногу.

30. ИП-фаза 3, имитация положений маховой и опорной ног, характерных для своевременного, опережающего и запаздывающего выпадов. При своевременном выпаде маховая и опорная ноги находятся на одном уровне, при опережающем выпаде маховая нога впереди опорной, при запаздывающем выпаде-сзади опорной. Повторить-каждый вариант.

31. ИП-ОС, имитация положения «броска»- принять позу, соответствующую фазе 3, вернуться в ИП. Обратить внимание на разворот таза в тазобедренном суставе опорной ноги и в поясничном отделе позвоночника. При повторении поочередно менять опорную ногу.

32. ИП- фаза 1 (свободное скольжение) с палками. Имитация трех вариантов постановки палки на опору: палку энергичным ударом ставят дальше от носка опорной ноги под углом около 80градусов; палка у носка опорной ноги; палку ставят у пятки опорной ноги. Вернуться в ИП. Повторить 10-12 раз, меняя опорную ногу. При каждом повороте выделить наилучший вариант постановки палки-первый. Обратить внимание на изменение угла постановки палки-чем острее угол, тем ниже эффективность толчка рукой

33. ИП-ОС, имитация фаз скользящего шага, в которых происходит отталкивание палкой, т.е. принять позы соответствующие фазам 2,3,4,5 и вернуться в ИП. Повторить сначала без палок, затем с палками. Следить за движениями как толчковой, так и маховой руки. Прочувствовать постановку палки на опору, усиление давления на палку в фазе 3 за счет небольшого увеличения наклона туловища, окончание отталкивания.

34. ИП-ОС, имитация граничных поз начала и конца подседания, т.е. принять позы фазы 3 периода скольжения и фазы периода 4 периода стояния. Вернуться в ИП. При повторении менять опорную ногу. Прочувствовать увеличение загрузки опорной ноги при подседании в фазе 4 следить за удержанием пятки толчковой ноги ближе к опоре.

35. ИП-СЛ на правой ноге с лыжными палками в руках. Вынести левую руку вперед и поставить палку под острым углом немного сзади опорной ноги. Сначала выпрямит опорную ногу, затем сделать быстрое подседание на ней и толчком ногой и рукой перейти в положение свободного скольжения на левой ноге. Вернуться в ИП. При повторении менять опорную ногу. Акцентировать внимание на подседании и отталкивании ногой и разноименной рукой.

36. ИП-ОС, имитация фаз скользящего шага, составляющих вначале период скольжения и затем период стояния. Принять положения свободного скольжения, скольжения с выпрямлением опорной ноги, скольжение с подседанием, зафиксировать их и вернуться в ИП. Затем принять положения выпада с подседанием и отталкивания с выпрямлением толчковой ноги, также зафиксировать и проконтролировать граничные позы рук, ног, туловища в каждой фазе, после этого вернуться в ИП.

Коньковый ход

В соответствии с принятой терминологией известные в настоящее время коньковые лыжные ходы, в зависимости от работы рук в момент отталкивания и количества шагов в цикле хода, имеют следующую классификацию:

- одновременный полуконьковый ход
- одновременный двухшажный коньковый ход;
- одновременный одношажный коньковый ход;
- попеременный двухшажный коньковый ход;
- коньковый ход без отталкивания руками.

Применение того или иного конькового хода определяется рельефом местности, условиями скольжения, продолжительностью работы, уровнем подготовленности лыжника.

Подготовительные упражнения в коньковом ходе

1. ИП-СЛ. Смещаясь в правую сторону, толчком левой ноги сделать выпад вперед-направо, стремясь как можно позже подставить маховую ногу под падающее туловище. Следить за полным выпрямлением толчковой ноги вернуться в ИП. При повторении поочередно менять толчковую ногу для выполнения выпадов в разные стороны.

2. Повторить упр.1, заменив выпад на шаг вперед в сторону с переходом в одноопорное положение. Стремиться позже отрывать ногу от опоры.

3. ИП-СЛ на одной ноге, другая отведена назад. Повторить упр.1. Следить за тем, чтобы выпад начинался со смещением туловища и отталкивания ногой, а не с махового движения. Под падающее туловище маховая нога подставляется как и в упр.1, позже.

4. Повторить упр. 3 с выполнением шага вперед- в сторону и переходом в одноопорное положение. Исполнять в разные стороны, задерживая отрыв ноги от опоры.

5. Пригибная ходьба из стороны в сторону с акцентом на фиксацию одноопорного положения после каждого шага. Повторять в различной посадке изменяя наклон туловища и сгибание ног в коленном и тазобедренном суставах.

6. Пригибная ходьба с максимальной длиной выпада и значительными поперечными перемещениями. Следить за полным разгибанием. Ноги в коленном суставе при отталкивании и возможно более длительным удержанием пятки толчковой ноги на опоре.

7. Пригибная ходьба из стороны с сопротивлением .

8. ИП-ОС, три приседания на одной ноге, а другую вначале вперед, затем в сторону и после этого назад. Вернуться в ИП. При повторении менять опорную ногу и следить за сохранением устойчивого равновесия на одной ноге в течение всего цикла приседаний.

9. Многократные приседания на одной ноге с различным положением другой ноги-вперед, назад, в сторону

10. ИП-СЛ, по 8-10 прыжков на двух ногах вправо и вернуться в ИП, затем влево и вернуться в ИП. В ИП возвращаться такими же прыжками.

11. Многократные боковые прыжки на двух ногах в одну сторону, затем в другую.

12. Многократные прыжки на двух ногах из стороны в сторону, используя при повторении различные исходные положения ног: колени вместе, пятки вместе и колени врозь, взявшись руками за пятки изнутри.

13. ИП-СЛ, прыжки с ноги на ногу с боковым выталкиванием вправо, затем влево и вернуться в ИП. При повторении изменить направление первого прыжка.

14. Повторить упр. 13 с фиксацией одноопорного положения после каждого прыжка в сторону.

15. Многократные боковые прыжки в сторону на одной ноге. Прыгая вправо, приземляться на правую ногу и наоборот. Выполнять равное количество прыжков в каждую сторону.

16. Прыжки- многоскоки с ноги на ногу из стороны в сторону. Следить за полным переносом массы тела на опорную ногу при каждом прыжке.

17. Повторить упр. 16 с максимально удлиненным выпрыгиванием и махом руками, затем без маха руками, после этого с активным махом руками.

18. Повторить упр. 16 с сопротивлением или партнера, который удерживает выполняющего с помощью закрепленного за пояс амортизатора, или другого отягощения. 19. Повторить упр 16. С дозированием поперечных перемещений путем обозначения границ коридора шириной например 80 см и 120 см.

19. Прыжки-многоскоки на двух ногах через гимнастическую скамейку

21. Повторить упр. 20 выполняя прыжки с ноги на ногу.

22. ИП-СЛ, поочередные выпады вправо, затем влево с возвращением в ИП после каждого движения.

23. ИП-СЛ. Перенести массу тела на левую ногу, толкаясь вверх, сделать энергичный мах вперед-вверх согнутой в коленном суставе правой ногой и разноименной рукой, а затем длинный выпад вперед- в сторону с поворотом туловища, чтобы локоть маховой руки коснулся колена правой ноги. Вернуться в ИП. Повторять в разные стороны. Следить за выпрямлением толчковой ноги в положение выпада. Для усиления маха ногой и рукой можно приподняться на носок толчковой ноги.

24. Повторить упр 23., выполняя выпады из стороны в сторону в движении.

25. ИП-СЛ, скрестный выпад вперед-в сторону с разворотом туловища. Выполнить толчок вверх одной ногой с активным махом вперед-вверх другой – согнутой в коленном суставе, и одноименной рукой затем сделать скрестный выпад и поворачивая туловище, соединить локоть и колено маховой руки и ноги. Вернуться в ИП. При повторении скрестные выпады делать в разные стороны.

26. Повторить упр. 25 в движении с поочередными скрестными выпадами вправо и влево, приподнимаясь при махе на носок толчковой ноги для повышения мощности выпада.

Имитационные упражнения в коньковом ходе без отталкивания

1. ИП-низкая посадка лыжника, перенести массу тела на одну ногу, вторую отставить назад в сторону и выпрямить. Вернуться в ИП. При повторении поочередно менять опорную ногу.

2. ИП-низкая посадка лыжника, выпады вперед-вправо и затем впреде-влево с возвращением в ИП. При повторении изменить длину выпада и угол отведения ног в сторону. Следить за полным выпрямлением сзади стоящей ноги.

3. Шаги-выпады в разные стороны на месте с переносом массы тела на опорную ногу с фиксированием одноопорного положения.

4. Шаговая имитация хода в движении. Соблюдать разноименность в маховых движениях руками и ногами, т.е. при коньковом шаге вперед-вправо выполнять мах левой рукой вперед, правой назад.

5. Повторить упр. 4 в прыжковой имитации. Контролировать одноопорное положение на каждой ноге и обязательное подтягивание маховой ноги и опорной перед очередным прыжком-выпадом в сторону.

6. Имитация фазовых движений конькового шага:

а) фаза 1-свободное скольжение, принять одноопорное положение на правой ноге, левую отвести назад-в сторону. Затем к согнутой в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах опорной ноге поднять маховую ногу;

б) фаза 2-скольжение с отталкиванием ног. Загрузив массой тела опорную ногу, выводя маховую вперед-в сторону, сделать толчок правой ногой с выпадом вперед-налево и переносом массы тела на левую ногу.

С отрывом толчковой ноги от опоры начнется фаза свободного скольжения второго конькового шага в цикле хода.

Имитационные упражнения в полуконьковом ходе

1. ИП-СЛ, имитация движений ног. Перенести массу тела на левую ногу и немного подседая на ней, отвести правую в сторону с выпрямлением в коленном и голеностопном суставах при небольшом наклоне туловища вперед. Вернуться в ИП. Через каждые 5-6 повторений менять опорную ногу

2. ИМ-СЛ на левой ноге, руки впереди, кисти на уровне головы. Повторить упр. 1 и при подседании на левой ноге и отведении правой в сторону выполнить одновременный толчок руками с небольшим наклоном туловища. Вернуться в ИП. В течении всего упражнения сохранять равновесие на левой ноге. Через каждые 5-6 повторений менять опорную ногу.

3. ИП-СЛ на левой ноге, выпад в сторону с частичной загрузкой массой тела правой ноги. Возвращение в ИП толчком правой. При повторении менять направление выпада и положение рук

4. ИП-СЛ на левой ноге, руки впереди и слегка согнуты в локтевых суставах. Имитация хода на месте. Повторить упр.3, при выпад в сторону имитировать одновременный толчок руками, при возвращении в ИП-мах руками вперед. Через каждые 5-6 выпадов одну и ту же сторону менять опорную ногу.

5. ИП-СЛ, руки вынесены вперед. Шаговая имитация хода в движении толчком правой ноги. Развернуть носок правой ноги в сторону и, загрузив ее массой тела, сделать толчок этой же ногой и шаг левой вперед. Толчок ногой выполнять в сочетании с одновременным отталкиванием руками, а приставление ее к опорной ноге-с махом руками вперед. При повторении менять толчковую ногу и глубину подседания на опорной ноге во время отталкивания. Во время имитации в движении при махе руками вперед происходит вынужденная остановка. Чтобы имитация была более динамичной этот простой следует заменить выполнением 3-4 обычных дополнительных шагов. Но для сохранения специфичной для полуконькового хода координации движений первый после дополнительного прохода коньковый шаг. Надо начинать из двухопорного положения, когда ноги находятся рядом.

Повторить упр.5 в прыжковой имитации, заменив дополнительный проход при махе руками вперед пробежкой в 3-4 беговых шага.

Имитация граничных моментов начала фаз:

Фаза 1 свободное скольжение, занять одноопорное положение на левой ноге, правую отвести назад-в сторону, почти прямые руки находятся сзади и удерживают палки на весу, туловище слегка наклонено вперед. Зафиксировать положение ног, рук и туловища, прочувствовать загрузку опорной ноги всей массой тела. При повторении пропорционально имитировать как правосторонний так и левосторонний вариант, при котором в опорном положении будет правая нога;

Фаза 2 –скольжение с отталкиванием руками, в одноопорном положении на левой ноге поднять правую и , приподняв над опорой, расположить рядом, руки вынести вперед и слегка согнуть в локтевых суставах, чтобы поставить палки на опору перед носками ног, кольцами к себе, несколько увеличить наклон туловища для усиления давления на палки;

Фаза 3- скольжение с отталкиванием ног и руками, перейти в двухопорное положение, удерживая массу тела в основном по-прежнему на полусогнутой опорной ноге, а согнутую в тазобедренном , коленном и голеностопном суставах правую ногу отставить немного назад – в сторону на всю стопу, т.к, она уже начала отталкивание; руки и палки занимают положение, характерное для завершения толчка с активным участием туловища за счет дальнейшего увеличения наклона;

Фаза 4-скольжение с окончанием отталкивания ног, занять двухопорное положение-выпада в сторону на левой ноге, загруженной массой тела, а толчковую отвести назад- в сторону, выпрямить, но носок от опоры не отрывать; руки находятся сзади и удерживают палки над опорой; туловище наклонено.

С отрывом толковой ноги от опоры и переходом в одноопорное положение на левой ноге начинается фаза 1 другого конькового шага-правостороннего варианта полуконькового хода.

Имитационные упражнения в одновременно-одношажном коньковом ходе

1. ИП-СЛ, руки впереди, кисти на уровне головы. Перенести массу тела на левую ногу, наклоняясь и выполняя одновременный толчок руками, отвести правую ногу назад в сторону. Затем при махе руками вперед подтянуть правую ногу к опорной левой и вернуться в ИП. При повторении поочередно менять опорную ногу.

2. Шаговая имитация хода на месте. Удобно начинать из ИП-СЛ, руки впереди. Сделать шаг-выпад вперед-вправо с выполнением одновременного толчка руками. Перенести массу тела на правую ногу и, вынося руки вперед, подтянуть левую ногу и к правой. Затем повторить одновременный толчок и мах руками при шаге выпаде вперед-влево с переносом массы тела на другую ногу. Отталкивание руками сопровождать наклоном туловища. Обратит внимание на отличительный признак хода- на каждый шаг выполняют и толчок и мах руками.

3. повторить упр.2 в прыжковой имитации на месте. В каждом коньковом прыжке зафиксировать одноопорное положение и обратит внимание на выполнение толчка и маха руками.

4. Шаговая имитация хода в движении. Проконтролировать выполнение характерного для данного элемента-подседание на толковой ноге перед отталкиванием. Следить за согласованность движений рук и ног. При имитации в движении вынужденную остановку в момент выноса палок вперед целесообразно по мере овладения более сложной среди коньковых ходов координацией заменить выполнением дополнительных шагов, что особенно эффективно при использовании лыжных палок.

5. Прыжковая имитация хода в движении (без палок и с палками) с выполнением при выносе палок вперед дополнительной пробежки, которая позволяет исключить вынужденную обстановку, делает упражнение в целом более динамичным и функционально напряженным.

Имитация фазовой структуры одновременно одношажного хода

Фаза 1 свободное скольжение-сделать выпад вперед-вправо и перенести массу тела на сильно согнутую правую ногу, левую отставить назад в сторону, руки находятся сзади и удерживают палки на весу, туловище наклонено-это положение характерно для начала фазы; затем почти полностью выпрямить правую ногу, поднять к ней левую и , разгибая туловище, вынести палки вперед-это конец фазы. При повторении чередовать опорную и маховую ноги;

Фаза 2 –скольжение с отталкиванием руками; занять одноопорное положение на слегка согнутой правой ноге, левую поднять к опорной, держать на весу рядом; при почти выпрямленном туловище поставить палки перед носками ног кольцами к себе-так начинается фаза 2; наклоняя туловище и наваливаясь на палки, выполнить толчок руками с полным выпрямлением в плечевых и локтевых суставах, сделать небольшое подседание на толковой ноге с переходом в двухопорное положение-это окончание фазы;

Фаза 3-скольжение с отталкиванием ногой; имитируют как правило, граничный момент окончания фазы: сделать выпад вперед-влево и перенести массу тела на другую ногу, а правую, которой заканчивается толчок, отставить назад в сторону с полным выпрямлением в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, туловище наклонено, руки удерживают палки сзади на весу.

С отрывом толчковой ноги начинается фаза 1 следующего шага. Зафиксировать двигательные действия в каждой фазе. Обратить внимание на удержание массы тела на одной и той же ноге как при одновременном махе, так и при одновременном толчке руками, а также на выполнение одного шага на полный цикл движений руками. Заметить еще одну особенность хода- подседание на толчковой ноге во второй фазе.

Имитационные упражнения в попеременном двухшажном коньковом ходе

1. ИП-СЛ, имитация попеременной работы рук, как в аналогичном классическом ходе. Контролировать положение и согласованность работы рук при махе вперед и отталкивании.

2. ИП-СЛ, руки за спину. Сохраняя наклон туловища, перенести массу тела на правую ногу, а левую отвести назад-в сторону и выпрямить (на опору не ставить), затем сменить положение ног и вернуться в ИП. При повторении перейти на беспрерывную и поочередную смену опорной ноги.

3. ИП-СЛ, соединить упр.1 и 2 при соблюдении согласованности в работе рук и ног. Занимая одноопорное положение, например, на левой ноге с отведением правой назад-в сторону, левую руку нужно держать сзади, а правую впереди. Повторить эти движения, поочередно меняя толчковые и маховые руки и ноги и соблюдая их разноименность.

4. Шаговая имитация хода на месте. Выполнять поочередные шаги в правую и затем в левую сторону при попеременной работе руками. Обратить внимание на сходство с попеременным двухшажным классическим ходом в очередности и последовательности двигательных действий руками и ногами. 5. Шаговая имитация хода в движении. Шаги выполнять поочередно вперед-вправо и затем вперед-влево с разной амплитудой поперечных перемещений. Следить за полным переносом массы тела на опорную ногу в каждом шаге.

6. Повторить упр. 5в прыжковой имитации на склонах разной, постепенно возрастающей крутизны. Соблюдать характерную особенность хода-в каждом цикле на два коньковых шага-прыжка в разные стороны приходится два попеременных толчка руками.

Имитация фазовой структуры движений, свойственной прохождению крутых подъемов: фаза 1-скольжение на правой ноге с отталкиванием левой рукой начинается из положения шага-выпада вперед в-сторону на правой ноге с полной нагрузкой ее массой тела, выпрямленная левая нога приподнята над опорой, левая рука впереди выполняет толчок, наклоненное туловище увеличивает давление на нее, правая рука находится сзади и удерживает палку на весу; заканчивается эта фаза маховым выносом правой руки вперед и подтягиванием левой ноги к правой. В течение этих двигательных действий продолжается отталкивание левой рукой; фаза 2 –скольжение с отталкиванием правой ногой и обеими руками. Началом этой фазы является постановка на опору выдвинутой вперед левой ноги, т.е. переход в двухопорное положение при удержании массы тела по-прежнему в основном на согнутой правой ноге; левая рука находится сзади и приближается к завершению толчка, правая впереди и ставит палку на опору, начиная отталкивание; заканчивается фаза толчком правой ноги с выпрямлением ее в тазобедренном, коленном и голеностопных суставах при переносе массы тела на другую ногу и окончанием отталкивания разноименной левой рукой. Завершен первый полуцикл хода, но отталкивание правой рукой продолжается, что поддерживает продвижение лыжника. С отрывом от опоры правой ноги и разноименной левой руки начинается фаза 1 второго конькового шага в цикле хода.

Упражнения на лыжероллерах для овладения коньковым лыжными ходами

Эти упражнения используют для овладения как общими для всех коньковых ходов, так и специфичными для каждого хода двигательными действиями. Их выполняют в основном в полной координации движений и контролируют

- отталкивание ногой в сторону скользящим упором с отведением носка лыжи в сторону-это ключевой отличительный элемент любого конькового хода;

-при постановке на опору скольжение на всей скользящей поверхности плоско поставленной лыжи до окончания отталкивания другой лыжей, закантованной внутрь

-туловище должно «обгонять» стопу опорной ноги, своевременное и полноценное перемещение центра тяжести масс вперед над центром площади опоры на переднюю часть стопы-критерий эффективности всех коньковых способов;

-наибольшее совпадение направления перемещения центра тяжести массы с направлением движения лыжи после постановки ее на опору, что особенно важно в связи с поперечными перемещениями во всех коньковых ходах; чем они меньше, тем больше совпадения можно достичь, увеличивая за счет этого длину цикла и скорость хода;

-некоторое смещение массы тела к пяточной части лыжи для приложения составляющей силы под прямым углом к направлению движения лыжи-такое направление усилия является необходимым условием эффективного отталкивания ногой;

- недопустимость вертикальных колебаний центр тяжести масс. С учетом специфики конкретного конькового хода решают характерные двигательные задачи.

А) в ходе без отталкивания руками

- в цикле хода содержатся два равноценных по всем параметрам коньковых шага;

-руки совершают или размашистые свободные попеременные движения вперед и назад, увеличивая скорость и не допуская скручивания туловища, или при достижении высокой скорости прижимаются к нему;

-по характеру положения рук выделяют два варианта этого хода: без махов руками и с махами руками;

-на протяжении всего цикла хода с целью увеличения продолжительности активного отталкивания ногами сохраняется более низкая посадка по сравнению с другими коньковыми ходами;

-для большей устойчивости и снижения повышенного на высокой скорости сопротивления встречного потока воздуха удерживается постоянный наклон туловища под углом 40 градусов;

-во всех разновидностях хода палки держат на весу в близком к горизонтальному положении и обязательно кольцами к себе.

Б) в полуконьковом ходе

-цикл хода-это один коньковый шаг и одновременный толчок руками;

- выделение правосторонней и левосторонней разновидностей хода по соответствующей толчковой ноге;

-неравная нагрузка на правую и левую ноги в цикле хода;

-продолжительное отталкивание одной и той же ногой и длительное удержание массы тела в основном на другой ноге

-сопровождение каждого толчка ногой одновременным отталкиванием руками;

- до смены толчковой ноги непрерывное скольжение одной и той же лыжи по лыжне, а второй под углом к направлению движения;

-в механизме толчка ногой необходимо вначале сгибание и только после этого разгибание толчковой ноги;

- повышение мощности отталкивания руками за счет активного и постепенно нарастающего наклона туловища в течение всего толчка;

- подседание на скользящей по лыжне опорной ноге в момент почти одновременного окончания отталкивания руками и ногой

- плавное выпрямление опорной ноги и туловища после окончания толчковых движений;

-равноценное использование правосторонней и левосторонней разновидностей хода для гармоничной загрузки обеих ног.

В) в одновременном двухшажном ходе:

-выполнение в цикле хода двух коньковых шагов и одного одновременного толчка руками;

-расположение обеих лыж в течение всех двигательных действий под углом к направлению движения;

- визуально на первом шаге вынос палок маховым движением вперед, на втором шаге-одновременный толчок ими;

-разрешение хода на правосторонней и левосторонней по одноименной ноге, расположенной впереди в момент постановки палок на опору;

-совершенное владение и равноценное использование обоих вариантов хода;

-овладение равнинной разновидностью хода с более поздним началом одновременного толчка руками-только на втором коньковом шаге;

-во всех вариантах хода полное перемещение массы тела с одной ноги на другую в каждом коньковом шаге.

Г) в одновременном одношажном ходе:

-выполнение на каждый коньковый шаг одновременного маха и толчка руками;

-владение своевременной, сбалансированной и поочередной загрузкой обеих ног;

-плавное исполнение всех подготовительных движений к отталкиванию руками и ногой;

- подседание на толчковой ноге перед началом отталкивания и затем разгибание при толчке в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах;

-почти полное совпадение моментов отталкивания руками и ногой;

-более низкая по сравнению с другими коньковыми ходами частота движений.

Д) в попеременном двухшажном ходе:

-наиболее среди коньковых ходов приближение структуры движений рук и ног к естественным двигательным действиям как при обычной ходьбе, а также к передвижению аналогичным классическим ходом;

-в цикле хода два коньковых шага и два попеременных отталкивания руками;

- применение хода оправдано главным образом на крутых подъемах, особенно в плохих условиях скольжения и при нарастающем утомлении;

-в этих внешних условиях в двигательной структуре хода, как правило, отсутствует свободное одноопорное скольжение, появляются двойная опора на палки и двухопорное скольжение;

-по отношению к другим коньковым ходам возможно достижение наибольшей частоты движений;

-при использовании на равнинных участках и пологих подъемах происходит замена скольжения на двух лыжах с двойной опорой на палки свободным одноопорным скольжением и выполнение после этого толчковых движений ногой и рукой.

Ошибки в технике коньковых ходов

В передвижении коньковыми лыжными ходами грубыми ошибками являются следующие двигательные действия:

в маховых и толчковых движениях ногами:

-чрезмерное разведение носков лыж в стороны, что приводит к сокращению длины шага;

-неполное перемещение массы тела с одной ноги на другую в каждом коньковом шаге, что сопровождается противоупором;

-неустойчивое, слабо сбалансированное равновесие при скольжении на одной ноге;

-неравномерное распределение физической нагрузки на различные группы мышц при неравноценной загрузке правой и левой ног толчковыми движениями;

-выталкивания ногой вверх, увеличивающие вертикальные перемещения тела;

-ограниченное использование скользящей поверхности лыжи из-за преждевременной постановки ее на внутренний кант;

-отсутствие подседания на опорной ноге при выполнении отталкивания;

-недостаточное сгибание толчковой ноге перед ее выпрямлением

-сбой в ритме передвижения при смене толчковой ноги;

-незаконченный толчок ногой с сокращением скольжения на лыже опорной ноги и следовательно длины шага;

-резкие движения маховой ногой при подтягивании ее к опорной, а также изменение угла удержания лыжи по сравнению с тем, какой был при отталкивании;

-ранняя постановка маховой ноги на опору и возникновение выраженного противоупора.

В маховых и толчковых движениях руками

-отсутствие сочетания и согласованности работы рук с двигательной деятельностью ногами;
-незавершенный толчок руками, в том числе в связи с использованием палок, которые не соответствуют оптимальной длине;

-слишком широкая постановка палок впереди;

-чрезмерное сгибание или наоборот, выпрямление рук в локтевых суставах перед постановкой палок на опору;

-излишнее поднимание вверх перед началом отталкивания и после его окончания;

-резкие движения при махе вперед.

В движениях туловища

-недостаточное изменение угла наклона и низкая активность участия в отталкивании руками;
-излишние поперечные перемещения;

-резкое выпрямление после окончания толчка руками;

-смещение туловища и, следовательно ЦТМ на протяжении всего конькового шага назад от центра опоры-середина стопы опорной ноги.

Педагогический и медико-биологический контроль

Педагогический контроль

Сущность педагогического контроля и учета заключается в выявлении, осмысливании и оценке реальных условий, конкретных фактов динамики и результатов педагогического процесса. Благодаря контролю и учету накапливаются данные о физическом состоянии, технико-тактической подготовленности и количественных достижениях спортсменов. Кроме этого, систематически проверяется эффективность применяемых средств, методов и организационных форм, выясняется характер затруднений и неудач в учебно-тренировочном процессе, волевая устойчивость и работоспособность спортсменов. Эти данные позволяют точнее планировать и корректировать учебно-воспитательный процесс, тем самым способствуя улучшению его качества и эффективности. Данные контроля и учета используются также при подведении итогов за определенный период времени.

В педагогическом контроле очень важным является анализ устанавливаемых фактов, выяснение связей между ними, осмысливание их и на этой основе -определение заключений, принятие соответствующих решений. Тем самым достигается повышение сознательности, ответственности и творческой активности в работе тренера, уход от шаблонности, формализма и стихийности. Таким образом, значение хорошо поставленного контроля заключается в том что он, во-первых, является важнейшим элементом управления педагогическим процессом; во-вторых оказывает существенное воспитательное влияние как на тренера, так и на занимающихся; в-третьих, от него зависит полноценность отчетных документов. Ведущим фактором в осуществлении педагогического контроля является обеспечение полноценной информации о предпосылках, развертывании и результатах педагогического процесса. Основными требованиями к контролю и учету являются: своевременность и объективность, точность и достоверность, полнота и информативность, просто та и наглядность.

Типичными и общепринятыми видами контроля являются: периодический, текущий, оперативный.

Периодический педагогический контроль предназначен для определения состояния спортсменов, условий предстоящего учебно-тренировочного процесса и его достижений. Этапный контроль проводится дважды в году. Его задачами являются: 1)определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося; 2) оценка

соответствия годовых приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития; 3) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки. К минимальному набору показателей физического развития юных полиатлонистов следует отнести: длину тела, обхват груди, массу тела, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), кистевую и стантовую динамометрию. В комплекс тестов для оценки общей физической подготовленности входят: прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег 600-1000, челночный бег 3x10м. Текущий контроль и учет осуществляется в течении нескольких месяцев, недель. Он помогает оценить качество учебно-тренировочного процесса, установить степень решения поставленных на данный промежуток времени задач, а также выявить повседневные изменения в состоянии спортсменов.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма. Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущения переутомления. В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля- самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна. Более точную информацию предоставляет ортостатическая и клиностатическая пробы. Ортостатическая проба- спортсмен лежит неподвижно не менее 5 мин, подсчитывает ЧСС, после чего встает и снова считает ЧСС. В норме при переходе из положения лежа в положение стоя отмечается учащение ЧСС на 10-12 уд/мин, до 18 уд/мин- удовлетворительно, свыше 20 уд/мин считается неудовлетворительным показателем, указывающим на неадекватную нервную регуляцию сердечнососудистой системы. Клиностатическая проба наоборот, оценивает замедление частоты пульса при переходе из положения стоя в положение лежа. Урежение ЧСС более чем на 4-6 ударов свидетельствует о повышенном тоне вегетативной нервной системы.

Оперативный контроль проводится в рамках одного занятия. Они предназначены для получения информации об изменении состояния занимающихся непосредственно во время выполнения упражнения. Эти сведения нужны педагогу для рационального управления деятельностью занимающихся на уроке. Простейшими показателями оперативного состояния занимающихся являются изменение ЧСС, дыхания, скорости выполнения упражнений, параметров техники движений по ходу занятия. Большинство информации, получаемой в процессе текущего и оперативного контроля, фиксируется в личном дневнике педагога.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической или физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые биохимические сдвиги не только у различных спортсменов, но также при изменении состояния у одного и того же индивидуума. В тренировке высококвалифицированных спортсменов все чаще используются прямые физиологические и биохимические измерения (потребление кислорода, уровень молочной кислоты в крови, параметры кислотно-щелочного равновесия и т.п.) Определенную информацию о нагрузочной стоимости тренировочного занятия в целом можно получить, оценивая восстановления частоты пульса через 10-15 мин после его окончания.

Медико-биологический контроль

Основными задачами медико-биологического контроля являются следующие:

- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных спортсменов для занятий полиатлоном;

- систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий и определение индивидуальных норм нагрузок. Контроль за состоянием здоровья юного спортсмена осуществляется врачом детско-юношеской спортивной школы и специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периодов. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периодов. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование; клинические анализы крови и мочи. Обследование у врачей –специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинтолога, дерматолога, стоматолога, гинеколога.

В случае необходимости, по медицинским показателям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. К занятиям полиатлоном допускаются юные спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. Углубленное обследование спортсмена проводится совместно с врачом, тренером, педагогом в местах тренировок, соревнований, отдыха и учебы занимающихся. Такие наблюдения играют в большинстве случаев решающую роль в индивидуализации процесса, в правильном его планировании и осуществлении.

Заключение по результатам углубленного обследования содержит: оценку состояния здоровья и физического развития; биологический возраст и его соответствие паспортному; уровень функционального состояния; рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей юного спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок, физическим и функциональным возможностям организма.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния юного спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования. Для этого режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме, в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера. Разминка перед тестированием должна быть стандартной. Схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию. Спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат. Для определения физической работоспособности в условиях кабинета используются различные модели физических нагрузок. Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель выяснить как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки. Минимальный комплекс включает измерения ЧСС, артериального давления, электрокардиограммы и адаптации к дополнительной нагрузке. Результаты текущего контроля осуществляются простыми методами для охвата наибольшего количества занимающихся. В этом случае врач: 1) проводит на занятиях наблюдения за внешним видом учащихся, который дает представление о степени утомления 2) проводит хронометраж занятий 3) изучает физиологическую кривую тренировки 4) при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами, используя при этом легкодоступные, необременительные методы исследования. Врач и тренер анализирует тренировочные нагрузки и находит оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма спортсмена. Наряду с указанным выше, при проведении текущего обследования полиатлонистов дополнительно используются методы, характеризующие дыхательную систему: минутный объем дыхания, максимальную вентиляцию легких, максимальное потребление кислорода.

Врачебный контроль предусматривает также: медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, болезни и травмы; врачебно-педагогические наблюдения с использованием дополнительных нагрузок; спортивную ориентацию и отбор; контроль за питанием и использованием восстановительных средств и мероприятий.

Контроль за состоянием здоровья и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена. В этой связи необходимо ознакомить юного спортсмена с описанием признаков утомления и оценки самочувствия. Результаты медицинских обследований спортсменов заносятся в протоколы и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки; указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки; дается оценка уровня функциональных возможностей; вносится коррекция в планы тренировок.

Теоретическая подготовка

Цель теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни. Теоретическая подготовка **в группе УТ-4 года** проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

Содержание теоретических занятий (для всех групп)

Тема 1. История бывшего Всесоюзного комплекса ГТО и создания зимнего полиатлона. Развитие полиатлона в России и за рубежом

Общие положения, структура комплекса ГТО, виды испытаний, нормативы, требования. Первые соревнования, система соревнований по ГТО, задачи бывшего ГТО. Структура зимнего и летнего многоборья по полиатлону, положение о проведении соревнований по полиатлону, задачи и цели. О системе всероссийских и международных соревнований. Развитие полиатлона на местах и в других регионах. Достижения сильнейших российских и зарубежных полиатлонистов.

Тема 2. Краткие сведения о строении и функции организма человека

Общие понятия о костной, мышечной, сердечнососудистой, дыхательной и пищеварительной системах человека

Скелет человека, кости и связки. Мышечная система и ее функции. Работа мышц при различных движениях частей тела. Значение сердечнососудистой и дыхательной системы для жизнедеятельности организма. Основные сведения о кровообращении и функциях крови. Основные функции и органы системы пищеварения. Нервная система -центральная и периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств, роль нервной системы в управлении движениями человека.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функций мышечной системы, аппарат дыхания и кровообращения, биохимических процессов, нервной системы под воздействием физических упражнений для развития основных физических качеств – силы, скорости, выносливости, ловкости. Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей их достижения высоких спортивных результатов. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

Тема 4. Правила поведения на спортивных площадках.

Основные меры безопасности и правила поведения на спортивных площадках и сооружениях. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях полиатлоном.

Тема 5. Гигиена, закаливание, режим, питания спортсменов

Основы личной гигиены юного полиатлониста. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур. Вред курения и спиртных напитков. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Особый режим дня спортсмена. Режим труда и отдыха, режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Значение белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся полиатлоном. Спортивные напитки. Фармакология. Антидопинговая профилактика. Ее содержание и значение.

Тема 6. Педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль.

Значение и содержание педагогического и медико-биологического контроля и самоконтроля. Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля. Объективные и субъективные данные.

Тема 7 Профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж.

Предупреждение спортивных травм, особенности спортивного травматизма. Причины получения травм и их профилактика применительно к занятиям полиатлоном. Первая помощь при ушибах, растяжениях, разрывов связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах, кровотечениях. Способы остановки кровотечений: перевязки, наложение первичной шины. Оказание первой помощи при ожогах, тепловых и солнечных ударах, при обморожении, обморочном шоке. Оказание первой помощи утопающему, приемы искусственного дыхания. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже. Основные приемы массажа. Массаж перед тренировкой и во время соревнований. Противопоказания к массажу.

Тема 8. Планирование спортивной тренировки

Роль планирования как основного элемента управления тренировки спортсмена. Виды планирования. Документы планирования и их содержание. Многолетнее планирование тренировки, годовое и месячное планирование на этапе спортивного совершенствования. Индивидуальное планирование тренировки. Дневник спортсмена.

Тема 9. Периодизация спортивной тренировки

Характеристика многолетней тренировки юных спортсменов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной спортивной специализации. Характерные особенности периодов годового цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

Тема 10. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки полиатлонистов.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки полиатлонистов и показатели тренированности различных возрастных групп. Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по полиатлону. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

Тема 11. Общая и специальная физическая подготовка и ее роль в спортивной тренировке

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций спортсмена и повышение спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей подготовленности и развития двигательных качеств полиатлониста различного возраста и подготовленности.

Место и содержание специальной физической подготовленности в тренировке полиатлониста. Средства, методика развития специальных физкультурных качеств. Совершенствование средств

общей и специальной физической подготовки для различных групп спортсменов и на разных этапах подготовки. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для групп полиатлона.

Тема 12. Основы методики обучения и спортивной тренировки.

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных, волевых качеств у занимающихся. Воспитание в процессе обучения и тренировки. Основные педагогические принципы обучения и тренировки в полиатлоне. Основа методики обучения бега на лыжах. Положение туловища и ног, работа рук, правильное положение палок при отталкивании, передвижение скользящим шагом переменным двухшажным, одновременным басшажным и двухшажным ходом. Преодоление подъемов, спусков- положение рук, ног, туловища при коньковом ходе.

Основы методики обучения стрельбы. Методика обучения отдельным элементам стрельбы и производству выстрела в целом: изготовка, прицеливание, спуска курка, дыхание, психологическая подготовка в стрельбе.

Основы методики обучения бегу. Анализ цикла бегового шага, положение туловища, движения руками, ногами, в отдельные фазы, дыхание при беге. Старт и спортивный разбег, бег на дистанции и финиширование. Тактика пробегания дистанции.

Основы обучения силовой гимнастики. Подтягивание, отжимание.

Основа обучения метанию. Разбег, финальное усилие, сохранение равновесия.

Тема 13. Морально-волевая и психологическая подготовка

Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции детской спортивной школы. Психологическая подготовка юного полиатлониста. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств полиатлонистов. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту. Необходимость сознательного отношения полиатлониста к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях. Понятие о чувстве воды, дистанции, темпа.

Тема 14. Соревнования по полиатлону и их организация и проведение

Виды многоборья: троеборья, четырехборья, пятиборья. Положение и программа соревнований. Участники соревнований, их права и обязанности. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Правила соревнований по отдельным видам полиатлона. Таблица по многоборьям полиатлона. Подготовка мест соревнований и оборудования

Правила ведения документации при проведении соревнований, по отдельным видам полиатлона и в целом по многоборьям.

Тема 15. Спортивный инвентарь и оборудование

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для тренировок и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Спорт представляет не только большие возможности для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания. Притягательная сила спорта, высокие требования к проявлению физических и психических сил представляют широкие возможности для целенаправленного воспитания духовных черт и качеств человека. Конечный результат в достижении воспитательных целей зависит не столько от самого спорта, сколько от социальной направленности всей системы воспитания. Воспитательные возможности спорта реализуются не сами по себе, а благодаря деятельности воспитателей.

Так как спорт включен в условную социально-педагогическую систему, он является также действенным средством физического воспитания, а благодаря занятиям профессионально-прикладным видам спорта, становится важнейшим компонентом в трудовой и военной деятельности.

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жестокая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях со спортсменами- развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными полиатлонистами направлена на воспитание гармонично развитого человека активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенствованием. В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы. Указания и требования тренера при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, пед.тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид, поведение, спокойная речь и уровень объяснений- во всем этом тренер должен быть примером для своих учеников. Хорошо когда требования к занимающимся в спортивной школе единые и передаются от старших к младшим в виде традиций. Высочайший и безусловный авторитет тренера, вера в правильности его методов может использоваться и на более поздних этапах, в учебно-тренировочных группах.

Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения спортсменов, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход полиатлонистов на новый этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам, церемониям. На видном месте должна быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фото о поездках на соревнования, тренировочные сборы, спортивные лагеря. Важным являются публикации в обычной и электронной прессе. Учитывая большой интерес молодежи к современным компьютерным технологиям, ДЮСШ рекомендуется организация собственного сайта в Интернете.

На тренировочном занятии рекомендуется отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия полиатлонист должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели. Для подростков вступающих в предпубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение

нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к тренировочным занятиям и отсеву перспективных юных спортсменов.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств и приростом спортивных результатов. Знание основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям - активным и сознательным.

Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших полиатлонистов мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупных соревнований и обсуждением их результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявление воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий, самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и второстепенную цель предстоящего сезона при непосредственном участии спортсмена.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует определенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления и во время награждения, поддерживать во время проведения соревнований. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте и среди сверстников и родителей. Тренер должен заботиться о широкой гласности успехов.

Психологическая подготовка

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Как правило, она выделяется в самостоятельный раздел подготовки лишь на этапе высшего спортивного мастерства. И здесь ведущую роль играет тренер. Лучшие тренеры обычно сами являются хорошими психологами, но и им также в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств происходит с помощью изменениями коррекции отношения его к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому напряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и спортивной жизни вообще. Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В учебно-тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для

решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

Основные методы и приемы психологической подготовки:

-В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия- убеждение, воздействие на сознание полиатлониста.

-Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача-снятие противодействия, которое не редко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия- косвенное внушение.

-Аутотренинг- самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления или покоя или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

-Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения- высшие уровни самосознания и саморегуляции. Планомерное использование представленной системы метода в позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

Восстановительные средства и мероприятия

Многолетняя подготовка полиатлонистов связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок. Выполнение больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий. Специальные средства восстановления, используемые в подготовке полиатлонистов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства. Основные средства восстановления – педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

-варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий.

-использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое.

-компенсаторное плавание- упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин.

-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузка

-рациональная организация режима дня.

Пассивный отдых. Прежде всего- ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время. При очень напряженных двух-трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Необходимо иметь ввиду что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная

нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений. Частота пульса при этом не должна превышать 120 уд/мин.

Психологические средства. Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения;
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат

Медико-биологические средства. В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические средства, фармакологические препараты. Рациональным питание спортсмена можно считать если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу;
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж
- суховоздушная и парная баня;
- гидротерапии;
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;
- гипероксия

В целях ускорения процессов восстановления организма допускаются применение отдельных фармакологических средств. Такие средства рекомендуются лишь при переутомлении, перетренировки. Не допускаются применение фармакологических средств – допинга. При применении допинга применение стимулирующих средств, к спортсменам применяются жесткие требования- дисквалификация на определенные сроки с соответствующим наказанием. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы очередной тренировке.

Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения в спортивной школе тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятия и проведению соревнований. Так учащиеся учебно-тренировочных групп могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения занятий и соревнований. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку,

занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, правильно вести дневник тренировок в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. На четвертом году обучения учащиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания судьи по спорту.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- построить группу и подать основные команды;
- составить конспект и провести разминку;
- выявить и исправить ошибки при выполнении приемов занимающимися;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;
- провести подготовку команды к соревнованиям и руководить ей в процессе соревнования.

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

- составить положение о проведении первенства школы по отдельным видам полиатлона;
- вести протокол соревнований;
- участвовать в судействе совместно с тренером;
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата.

Выпускники спортивной школы должны получить звание «Судья по спорту». Надо организовать специальный семинар по подготовке общественных судей. Участниками семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением управления по физической культуре и спорту.

Л итература

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для институтов физической культуры/ М.А. Аграновского.-М.: Физкультура и спорт, 1980.-336с.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание/Н.Ж. Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1999.
3. Гильмутдинов Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО/Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров-Йошкар-Ола, 1990.-43с.
4. Ермолаев В.М. Подготовка многоборцев в условиях вуза: метод, пос./В.М. Ермолаев.-Казань: КГТУ, 1983-25с.
5. Ермолаев В.М. Методика спортивной подготовки студентов в полиатлоне: Метод, пос./В.М. Ермолаев.-Казань: КГТУ, 1998-63с.
6. Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена/М.А. Иткис.-М.: ДОСААФ, 1982.-128с.
7. Ивочкин В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба :Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева.-М.: Советский спорт, 2004.-216с.
8. Кашкин А.А. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/А.А. Кашкин, О.М. Попов, В.В. Смирнов.-М.: Советский спорт, 2004-216с.
9. Квашук П.В. Лыжные гонки: спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/П.В. Квашук.-М.: Советский спорт, 2003.-72с.
10. Кейно А.Ю. Тренировка зимних полиатлонистов в условиях вуза: учебно-метод. пособ./А.Ю. Кейно, А.С. Чубуков, А.В. Сычев, Е.С. Ильиных.-М.: Теория и практика физической культуры, 2004-57с.
11. Попов В.Б. Легкая атлетика для юношества/В.Б. Попов, Ф.П. Суслов, Г.Н. Германов.- Воронеж, 1999-220с.
12. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками/ Ю.Г. Травин.-М.: Физкультура и спорт, 1995.-38с.
13. Уваров В.А. Полиатлон: Учебное пособие/В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов.-Йошкар-Ола: Мар. гос ун-т, 2003.-120с.
14. Червяков В.З. Полиатлон: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/ В.З. Червяков, А.И. Кемза, Т.С. Гильмутдинов.-М., 1997.-38с.