

Краевое государственное автономное учреждение дополнительного образования
"Хабаровская краевая спортивная школа олимпийского резерва"

УТВЕРЖДАЮ
директор КГАУ ДО ХКСШОР

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 6561dd5d791a7d3d72aa78f38b2441da
Владелец Толстолужский Константин Вениаминович
Действителен с 11.12.2023 по 05.03.2025

К.В. Толстолужский

"24" апреля 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
"КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ"**

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "конькобежный спорт", утвержденной приказом Минспорта России от 19.12.2022 г. № 1269

г. Хабаровск
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Пояснительная записка	
1.1.	Общие положения	4
1.2.	Характеристика конькобежного спорта и его отличительные особенности	5
1.3.	Специфика организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности	12
1.4.	Структура системы многолетней спортивной подготовки (этапы, уровни, дисциплины)	14
1.5.	Анализ комплектования СШОР	18
II.	Нормативная часть	
2.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» (Приложение №1 к ФССП)	19
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» (Приложение №2 к ФССП)	21
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «конькобежный спорт» (Приложение №3 к ФССП). Объем соревновательной деятельности.	21
2.4.	Режимы тренировочной работы	22
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	23
2.6.	Предельные тренировочные нагрузки	25
2.7.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	26
2.8.	Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки	31
2.9.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	33
2.10.	Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	33
III.	Методическая часть	
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований	48
3.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	51
3.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	55

3.4.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	57
3.5.	Программный материал для тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки	61
3.6.	Рекомендации по организации психологической подготовки	80
3.7.	Планы применения восстановительных средств	82
3.8.	Планы антидопинговых мероприятий	89
3.9.	Планы инструкторской и судейской практики	104
IV.	Система контроля и зачетные требования	
4.1.	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «конькобежный спорт» (Приложение №41к ФССП)	106
4.2.	Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки	108
4.3.	Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по года и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля	111
4.4.	Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методы и организация медико-биологического обследования	113
V.	Перечень информационного обеспечения	
5.1.	Список литературных источников	115
5.2.	Перечень Интернет-ресурсов	117
VI.	План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	118

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки – программа поэтапной подготовки физических лиц по виду спорта (спортивным дисциплинам), определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт», утвержденной приказом Минспорта России от 19.12.2022 г. № 1269.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки (далее - Программа) краевого государственного автономного учреждения дополнительного образования «Хабаровская краевая спортивная школа олимпийского резерва» (далее - Учреждение) по виду спорта «конькобежный спорт» определяет содержание спортивной тренировки, соревновательной и вне соревновательной деятельности обучающихся, учитывает основополагающие принципы спортивной подготовки конькобежцев, результаты научных исследований и передовой спортивной практики, а также требования нормативно-правовых актов, регулирующих деятельность учреждений, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт», утвержденной приказом Минспорта России от 19.12.2022 г. № 1269;
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 г. № 995;
- Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденными приказом Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634;
- Постановлением Правительства Хабаровского края от 19.02.2013 N22-пр "Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Хабаровским краем и муниципальными образованиями края и осуществляющие спортивную подготовку".

Программа является локальным нормативным актом Учреждения и предназначена для использования тренерами при проведении тренировочного процесса.

Коррективы в программу вносятся по мере необходимости, на основании изменений, внесенных в нормативно-правовые документы.

Программа базируется на методологических подходах к реализации государственного задания, учитывает ситуацию в конькобежном спорте в России и направлена на решение приоритетных задач спорта высших достижений в Учреждении, а именно систематическая плановая многолетняя подготовка спортсменов и участие в соревнованиях для достижения наилучших спортивных результатов.

Цель программы:

- повышение эффективности процесса спортивной подготовки спортсменов Учреждения;
- создание научно-методических, организационных, материальных, социальных и иных необходимых условий для улучшения качества подготовки резерва и основного состава сборных команд Хабаровского края и России к официальным всероссийским и международным соревнованиям;
- объединение финансовых, организационных, кадровых, информационных, методических и других ресурсов для успешного выступления спортсменов Учреждения в составах: сборных команд Хабаровского края в чемпионатах, кубках, Спартакиадах Российской Федерации; в составах сборных команд России по конькобежному спорту в международных соревнованиях.

1.2. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Бег на коньках — это вид физического упражнения, при выполнении которого человек передвигается по ледяной поверхности на специально изготовленных приспособлениях - коньках, прикрепленных к обуви. Бег на коньках с небольшой скоростью с целью активного отдыха, укрепления здоровья, развлечения называют простым катанием. Простое катание включает в себя индивидуальное, парное и групповое передвижение, а также игры на льду. Простое катание, как правило, предшествует специализированным занятиям всеми видами спортивных упражнений на коньках: скоростному бегу, фигурному катанию (индивидуальное и парное), спортивным танцам на льду, играм в хоккей с шайбой и с мячом. Поэтому его относят к вспомогательным упражнениям на коньках. Скоростной бег на коньках (конькобежный спорт) — это вид спортивного упражнения, при выполнении которого конькобежец стремится в условиях соревнования преодолеть регламентированную правилами дистанцию с максимально возможной для себя скоростью. При скоростном беге используют простые и специальные (беговые) коньки.

История конькобежного спорта

Название одного из самых старых и известных видов спорта, а именно конькобежный спорт произошло от английской фразы Speed

Skating. Первейшие заметные упоминания о слове «конёк» были обнаружены в «Англо-Нидерландском словаре» Гемаха еще в 1648 году. Суть состязания была просто - находясь на замкнутой ледовой дистанции необходимо преодолеть ее быстрее всех. Родиной же этого вида спорта стала – Великобритания, где и были проведены первые официальные соревнования в самом начале 1763 года. А дистанция в 15 миль была преодолена мистером Лэмбом всего за 46 минут. Самый первый конькобежный клуб был создан в Великой Британии в 1742 году, а в Лондоне и Глазго клубы появились лишь в 1830 году. Именно Великобритания организовала в 1879 году невиданное по тем временам событие – национальное первенство по конькобежному спорту. Конькобежный спорт - вид спорта, в котором нужно как можно быстрее преодолевать определённую дистанцию на ледовом стадионе по замкнутому кругу. Самые древние коньки, обнаруженные археологами, принадлежали кимерийцам - кочевому племени, которые жили 3200 лет назад в Северном Причерноморье. Первые официально зафиксированные состязания были проведены в Великобритании в январе 1763 года. Самый первый конькобежный клуб был создан в Великой Британии в 1742 году, а в Лондоне и Глазго клубы появились лишь в 1830 году. Именно Великобритания организовала в 1879 году невиданное по тем временам событие – национальное первенство по конькобежному спорту. Как вид спорта скоростной бег на коньках получил распространение во второй половине XIX века. Международный союз конькобежцев ISU - ИСУ был образован в 1892 году и объединяет более 64 национальных федераций. В 1889 году в Амстердаме, Нидерланды, прошёл первый чемпионат мира среди конькобежцев. Международный союз конькобежцев объявил эти соревнования профессиональными и организовал в 1893 году в Амстердаме первый официальный чемпионат мира среди мужчин. Чемпионаты мира у женщин проходят с 1936 года. Чемпионаты мира по спринтерскому многоборью - 500 и 1000 м проходят с 1972 года. Чемпионаты Европы у мужчин стали проводить с 1893 года, а у женщин с 1970 года. В программу зимних Олимпийских игр скоростной бег на коньках у мужчин был включен с 1924 года, с 1960 года проводятся и состязания среди женщин. Первенство разыгрывалось на четырех дистанциях – 500, 1500, 5000, 10 000 м и в многоборье. В 1928 году соревнования на дистанции 10 000 м не проводились, зачета в сумме многоборья не было. Современная программа ЗОИ включает прохождение коротких – 500, 1000 (муж. с 1976) и 1500 м и длинных – 3000, 5000 (у жен. с 1988) и 10 000 м дистанций. Участники соревнований бегут парами: один по внешней, другой- по внутренней дорожкам. На каждой дистанции от национальной команды могут выступать 3 спортсмена (до 1972 на дистанциях 500 и 1500 м у муж. - 4). Абсолютное первенство в многоборье не разыгрывается (кроме 1924, когда олимпийский чемпион определялся по сумме мест,

занятых на четырех дистанциях).

История развития конькобежного спорта в России

Долгое время конькобежный спорт в России был единственным зимним видом спорта. Первая в России организация скороходов, созданная в Петербурге в 1864 г., называлась своеобразно#— общество «ржавого конька». Первые катки для занятий конькобежным спортом появились в России еще в 30-х годах XIX века (Москва, Санкт-Петербург, Нижний Новгород, Серпухов и т.д.). Первый конькобежный клуб в России был создан в Санкт-Петербурге в 1864 году. В 1881 году было создано «Санкт-Петербургское общество любителей бега на коньках». Позднее конькобежные клубы создавались в Москве, Туле, Ярославле, Саратове и других городах. Катание на коньках и соревнования по скоростному бегу на коньках стало одним из любимых видов зимнего спорта. 19 февраля 1889 года в Москве был произведен первый официальный чемпионат России и первым чемпионом стал Александр Паншин. С тех пор ведет свое летоисчисление Союз конькобежцев России. В 1890 г. в России были опубликованы первые правила соревнований по скоростному бегу на коньках. В 1892 году на учредительном конгрессе в Швенингене (Нидерланды) был создан Международный Союз конькобежцев (ИСУ). Российская делегация не смогла принять участие в конгрессе, но письменно подтвердила создание ИСУ. В разных городах России создавались спортивные организации, которые работали изолированно друг от друга. После 1905 г. в российском спорте появилась тенденция к объединению мелких спортивных организаций в более крупные. В результате в 1913 г. была создана «Московская конькобежная лига», которая опубликовала правила международных соревнований. В 1916 г. был создан «Союз конькобежцев России». После революции 1917 года уже в 1918 году в Москве был проведен первый Чемпионат РСФСР.⁵

В 1936 году в СССР был создан Всероссийский комитет по делам физической культуры и спорта, в состав которого вошла специальная секция, занимавшаяся развитием скоростного бега на коньках. Федерация конькобежного спорта СССР была создана в 1947 году и этом же году она была принята в ИСУ, и советские конькобежцы начали активно участвовать во всех чемпионатах мира и Европы, а также в других международных соревнованиях. С наступлением «перестройки» и распадом СССР на ряд самостоятельных государств в 1991 году был создан Союз конькобежцев России, который стал официальным правопреемником Федерации конькобежного спорта СССР в ИСУ и возглавил всю работу по развитию скоростного бега на коньках в Российской Федерации. В настоящее время в России имеется 61 каток с натуральным льдом, 1 искусственный каток 400 м (Нижний Новгород), 1 искусственный каток 333м (Архангельск); занимается около 20 000 конькобежцев, конькобежный спорт активно развивается в 43 областях и краях Российской Федерации. Высшим руководящим органом Союза

конькобежцев России является Конгресс, созываемый раз в два года. В период между Конгрессом и постоянно действующим руководящим органом Союза является Исполнительный Комитет во главе с Президентом Союза, избираемый из числа членов Союза сроком на 4 года.

Правила соревнований по скоростному бегу

В скоростном беге на коньках спортсменам необходимо как можно быстрее преодолеть определенную дистанцию. Классическая длина дорожки - 400 м.

Программа Олимпийских игр включает в себя 10 видов соревнований по скоростному бегу на коньках: дистанции для мужчин и женщин на 500 м, 1 000 м, 1 500 м, 5 000 м, специальные дистанции 3 000 м для женщин и 10 000 м для мужчин. Также проводятся командные гонки преследования для мужчин и женщин. Всего в скоростном беге на коньках разыгрывается 12 комплектов наград.

В индивидуальных соревнованиях участники бегут парами по внутренней и по внешней дорожкам. На каждом круге происходит смена дорожек для того, чтобы каждый спортсмен прошел одинаковую дистанцию. Все гонки, кроме самой короткой, проходят один раз. Дистанцию в 500 м спортсмены пробегают дважды (обе гонки проходят в один день). В результате учитывается суммарное время.

В командной гонке преследования мужчины бегут 8 кругов, а женщины - 6. В каждой гонке участвуют 2 команды по четыре человека. Однако в забеге соревнуются только трое (один спортсмен остается в запасе). Команды в полном составе стартуют одновременно с разных сторон трека. Каждый из членов команды на какое-то время становится «ведущим» группы и бежит первым, принимая на себя все сопротивление воздуха. В это время его партнеры держатся сзади. Гонка заканчивается, когда финишную полосу пересекает последний член команды.

Разрешается один фальстарт, при втором спортсмен дисквалифицируется.

Главное правило - спортсмену засчитывает то время, когда его конек пересек финишную прямую, даже если он упал перед концом гонки.

Виды конькобежного спорта:

- собственно конькобежный спорт - соревнование в скоростном беге на коньках, проводящееся на длинной беговой дорожке (400 м);
- фигурное катание - спортсмены (чаще всего под музыку) перемещаются по ледовому полю, выполняя дополнительные элементы различного рода (прыжки, вращения, поддержки и т.д.);
- шорт-трек - состязания в беге на коньках, проводящиеся на короткой дорожке (111,12 м).

Отличительные особенности конькобежного спорта.

Организационно - методические особенности многолетней подготовки в конькобежном спорте

Имеющийся многолетний опыт работы свидетельствует о том, что при четкой организации тренировочного процесса и высоком качестве педагогической деятельности тренерского состава они являются отличными базами привлечения сильнейших спортсменов региона и подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Особенности подготовки конькобежцев

Разработанная программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки конькобежцев, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа преемственности в процессе многолетней подготовки спортсменов для участия в соревнованиях по конькобежному спорту. Соревнования проводят как на отдельные дистанции, так и по многоборью, в программу которого включают 3 или 4 дистанции. По характеру соревнования делятся на личные, командные и лично-командные. Программа и характер соревнований в каждом конкретном случае определяются положением о соревновании. Участники соревнований подразделяются на шесть возрастных групп, для каждой из которых определены соответствующие дистанции бега:

- 1) детская - мальчики и девочки 10-12 лет;
- 2) девушки и юноши младшего возраста - 13-14 лет;
- 3) девушки и юноши среднего возраста - 15-16 лет;
- 4) девушки и юноши старшего возраста - 17-18 лет;
- 5) юниорки и юниоры - 19-20 лет;
- 6) мужчины и женщины старше 20 лет.

В соревнованиях по конькобежному спорту могут проводиться на следующих дистанциях:

- короткие дистанции: 100, 300, 500, 1000, 1500 м;
- длинные дистанции: 3000, 5000, 10000 м.

Соревнования проводятся или на отдельных дистанциях, с награждением на каждой дистанции, или на нескольких дистанциях (многоборье) с одним награждением.

Чемпионат России по многоборью:

Женщины – 500, 3000, 1500 и 5000 м; мужчины 500, 5000, 1500 и 10000 м. Чемпионат России по многоборью проводится в течение 2-х или 3-х дней по решению Союза конькобежцев России.

Порядок дистанций может быть следующим:

Таблица №1

Вид подготовки				
А	В	С	Д	Е
1-ый день				
500м – муж.	500м – жен.	500м – муж.	500м – жен.	500м – муж.
500м – жен.	3000м – жен.	5000м – муж.	500м – муж.	5000м – муж.
5000м – муж.			3000м – жен.	
			5000м – муж.	

2 – й день				
1500м – жен.	1500м – жен.	1500м – жен.	1500м – жен.	500м – жен.
1500м – муж.	5000м – муж.	10000м – муж.	1500м – муж.	1500м – муж.
3000м – жен.	500м – муж.	500м – жен.	5000м – жен.	3000м – жен.
	5000м – муж.	3000м – жен.	10000м – муж.	
3 – й день				
5000м – жен.	1500м – муж.	1500м – жен.		1500м – жен.
10000м – муж.	10000м – муж.	5000м – жен.		10000м – жен.
				5000м – жен.

Порядок дистанций по программе «D» и порядок дистанций (только второй день) по программе «B» и «C» может быть изменен по решению Союза конькобежцев России.

Чемпионат России по спринтерскому многоборью: Дистанции на Чемпионате России по спринтерскому многоборью: 500 м и 1000 м проводятся у женщин и у мужчин. Обе дистанции пробегаются как в первый, так и во второй день соревнований. Чемпионат России по отдельным дистанциям: 1. Дистанции: - у женщин: в индивидуальных соревнованиях – 500, 1000, 1500, 3000 и 5000 м; в командных соревнованиях – гонка преследования на 6 кругов для национальных команд, состоящих из 3-х конькобежек; - у мужчин: в индивидуальных соревнованиях – 500, 1000, 1500, 5000 и 10000 м; в командных соревнованиях – гонка преследования на 8 кругов для национальных команд, состоящих из 3 конькобежцев. Дистанция 500 м у женщин и мужчин пробегается дважды. Победитель определяется по сумме результатов двух забегов. 2. Проведение: Чемпионат проводится в течение 4-х дней.

Порядок дистанций

Таблица №2

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день
1500м – муж.	19000м – муж.	1000м – жен.	500м – жен. (1)
3000м – жен.	1500м – жен.	10000м – муж.	500м – муж. (1)
	5000м – муж.	5000м – муж.	500м – жен. (2)
			500м – муж. (2)
			Командная гонка преследования женщины и мужчины

На Чемпионатах России следующие дистанции могут проводиться квартетами: 3000 м у женщин, 1500 м, 5000 м у женщин и мужчин, 10000 м у мужчин.

Первенство России:

1. Дистанции:

- юниорки, девушки: 500, 1000, 1500, 3000 м (четыре дистанции для многоборья); - юниоры, юноши: 500, 1500, 3000, 5000 м (четыре дистанции для многоборья); - командные соревнования для юниорок, девушек – гонка преследования на 6 кругов. Участвуют региональные команды, состоящие из 3-х конькобежек. - командные соревнования для юниоров, юношей – гонка преследования на 8 кругов. Участвуют региональные команды, состоящие из 3-х конькобежцев. - соревнования на отдельных дистанциях у юниорок, девушек:

2x500, 1000, 1500, 3000 м; - соревнования на отдельных дистанциях у юниоров, юношей: 2x500, 1000, 1500-5000 м.

2. Проведение: соревнования проводятся в течение 3-х дней в следующем порядке дистанций по дням.

Порядок дистанций

Таблица №3

1-й день	2-й день	3-й день
500м – юниорки, девушки	1000м – юниорки, девушки	500м – юниорки, девушки
500м – юниоры, юноши	1500м – юниоры, юноши	1000м – юниоры, юноши
1500м – юниорки, девушки	3000м – юниорки, девушки	Командная гонка – квал. у юниорок, девушек (6 кругов) и юниоров, юношей (8 кругов)
3000м – юниоры, юноши	500м – юниоры, юноши (2 старт) 5000м – юниоры, юноши	Финал командной гонки у юниорок, девушек, юниоров, юношей

3. На дистанции 3000 м у юниорок и 5000 м у юниоров забеги проводятся квартетами.

Возрастные границы этапов подготовки и рекомендуемые дисциплины для участия в соревнованиях по конькобежному спорту

Таблица №4

№ п/п	Возрастные группы		Возраст, Кол-во лет	Рекомендуемая дистанция, км
1.	Средний возраст	Юноши	13-14 лет	500, 1000, 1500м
		Девушки		
2.	Старший возраст	Юноши	15-16 лет	500, 1000, 1500, 3000 м
		Девушки		
3.	Юниоры, юниорки	Юноши	17-19 лет	Юниорки – 500, 1000м, 1500, 3000 м Юниоры – 500, 1000, 1500, 5000 м
		Девушки		
4.	Мужчины, женщины	Мужчины	20 лет и старше	Женщины – 500, 1000, 1500, 3000 м Мужчины – 500, 1000, 1500, 5000, 10000 м
		Женщины		

Особенности физического, психологического развития конькобежцев, с учетом возрастных закономерностей организма спортсменов.

Тренеру необходимо знать закономерности детского организма в подростковом и юношеском периодах. К общим особенностям подросткового периода следует отнести: а) появление новых проявлений мужских и женских био – физиологических признаков; б) развитие эндокринной системы; в) рост тканей и мышц; г) начало полового созревания.

К общим особенностям юношеского возраста следует отнести:

- а) завершение био-физиологического развития;
- б) более быстрый рост мускульной системы;
- в) достижение половой зрелости;
- г) начало периода социальной зрелости, социального выбора.

В возрасте 14-16 лет в основном заканчивается половое созревание. Этот период наиболее удачный для развития у мальчиков силы мышц, быстроты и координации движений, а у девочек гибкости. Масса мышц продолжает увеличиваться и совершенствоваться функционально развитие организма протекает настолько бурно, что рост сердца не поспевает за увеличением массы всего тела. Здесь необходимо правильное использование физических упражнений, которое благоприятно сказывается на сердечно – сосудистой системе подростков.

Кроме того, необходимо знать физиологические параметры подготовки молодых конькобежцев, т.е. как изменяется основная направленность и содержание силовой подготовки, выносливости, быстроты и гибкости молодых конькобежцев в различных фазах тренировки:

- а) фаза начальной общей тренировки – до 12 – 13 лет;
- б) фаза базовой специализированной тренировки с 13 до 18 лет;

Из средств физической подготовки следует выделить упражнения, направленные на тренировку специальной выносливости, которые занимающиеся начинают подробно изучать целыми комплексами. Время, отводимое на общеобразовательные упражнения, постепенно увеличивается, упражнения усложняются посредством применения, а те упражнения, которые выполняются без предметов, усложняются по координации. Большое внимание уделяется упражнениям на расслабление. Подвижные и спортивные игры по-прежнему занимают большое место в занятии, как одно из основных средств общей физической подготовки в летнее и зимнее время. Они проводятся в конце подготовительной части урока, как ее продолжение или в конце основной части занятия. Большое внимание уделяется в этом возрасте психологической подготовке спортсменов, т.е. тренер должен внимательно наблюдать за своими учениками перед соревнованиями, определить их поведение и, в случае необходимости, активно воздействовать на спортсмена. Большую роль играет семья, ведь проявляя интерес к занятию своего ребенка конькобежным спортом, они стимулируют его на достижение более высоких результатов, могут способствовать снятию стрессовых ситуаций. Перечисленные особенности необходимо учитывать в работе с детьми в каждом конкретном возрастном периоде.

Специфическая особенность тренировки.

Специфической особенностью тренировки в скоростном беге на коньках, оказывающей существенное влияние на ее построение и отбор тренировочных средств, является то обстоятельство, что в течение 6-7 месяцев в году подготовка конькобежца ведется, когда льда нет. Это обстоятельство способствует тому, что в тренировке используется широкий круг разнообразных упражнений, обеспечивающих необходимый уровень развития ведущих функций конькобежца.

1.3. Специфика организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Тренировочный процесс по конькобежному спорту ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для проведения тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по конькобежному спорту кроме основного тренера привлекается дополнительно второй тренер по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Расписание тренировочных занятий (тренировок) по конькобежному спорту утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях. При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах. Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия: - разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий; - не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения; - не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Продолжительность тренировочных занятий: - на этапе начальной подготовки – до 2-х академических часов; - на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х академических часов; - на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов; - на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов. При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов. Ежегодное планирование тренировочного процесса по конькобежному спорту осуществляется в соответствии со следующими сроками: - перспективное планирование; - ежегодное планирование; - ежеквартальное планирование; - ежемесячное планирование. После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения

нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации. По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы. В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза.

1.4. Структура системы многолетней спортивной подготовки (этапы, уровни, дисциплины)

Продолжительность и структура многолетней спортивной подготовки в конькобежном спорте зависит от следующих факторов:

- 1) особенностей конькобежного спорта и структуры соревновательной деятельности;
- 2) закономерностей становления различных сторон подготовленности конькобежца, обеспечивающих высокий спортивный результат;
- 3) индивидуальных особенностей спортсменов, темпов биологического созревания и связанных с ними темпов роста спортивного мастерства;
- 4) возраста, в котором спортсмен начал занятия конькобежным спортом.

Названные факторы определяют общую продолжительность многолетней подготовки; время необходимое для достижения высших спортивных результатов; возрастную зону, в которой эти результаты обычно демонстрируются.

Возрастные границы в конькобежном спорте

Рациональное планирование многолетней подготовки связано с установлением оптимальных возрастных границ, в которых демонстрируются наивысшие спортивные результаты в том или ином виде спорта.

Обычно выделяют три возрастные зоны:

- 1-я зона – зона первых больших успехов;
- 2-я зона – зона максимальной реализации индивидуальных возможностей;
- 3-я зона – зона сохранения высших спортивных достижений.

Такое выделение возрастных зон позволяет лучше систематизировать тренировочный процесс, достаточно точно определить период наиболее напряженной тренировки, направленной на достижение максимальных результатов.

Оптимальные возрастные границы демонстрации наивысших достижений в большинстве видов спорта достаточно стабильны. На них не оказывает серьезного влияния ни система отбора и тренировки, ни время начала занятий спортом, ни другие факторы.

Анализируя анкетные данные сильнейших спортсменов мира, участников Олимпийских игр и чемпионатов мира в различных видах спорта, можно приблизительно наметить возрастные зоны демонстрации наивысших результатов (2-я зона), а также возрастные границы в 1-й и 3-ей зонах.

1-я зона – демонстрации первых больших успехов (в большинстве видов спорта ~17-19 лет);

2-я зона – максимальной реализации индивидуальных возможностей ~ 20-24 года;

3-я зона – сохранения высших спортивных достижений ~ 25-30 лет.

В каждом конкретном виде спорта возрастные границы этих зон имеют отклонения от выше указанных параметров, исходя из специфики вида спорта, индивидуальных особенностей спортсменов, а также от их пола.

При планировании многолетней подготовки, необходимо совместить во времени период максимальных тренировок нагрузок и наиболее сильно воздействующих средств и методов тренировки с оптимальной возрастной зоной достижения наивысших результатов. Исходя из этого показателя, планируются все остальные этапы многолетней подготовки.

Этапы подготовки

Многолетняя спортивная подготовка может быть подразделена на пять этапов:

1 этап – начальной подготовкой ~ 10-12 лет.

2 этап – предварительной базовой подготовкой ~ 13-15 лет.

3 этап – специализированной базовой подготовки ~ 16-19 лет.

4 этап – максимальной реализации индивидуальных возможностей ~ 20-25.

5 этап – сохранения высших спортивных достижений ~ 25-30 лет.

Каждый из этапов многолетней подготовки имеет достаточно строго очерченные цели, задачи и содержание. Однако между рядом расположенными этапами нет четких границ. Их продолжительность можно в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсмена, а также структуры и содержания тренировочного процесса.

В многолетней подготовке должно быть обеспечено такое построение тренировочного процесса, которое позволило бы заметно усложнять тренировочную программу от одного этапа к другому. Лишь в этом случае можно добиться планомерного роста физических и технических способностей организма, постепенного роста спортивных достижений.

Поэтому следует четко выделять направления, по которым должна идти интенсификация тренировочного процесса на всем пути спортивного совершенствования:

1) увеличение суммарного объема тренировочной работы, выполняемой на этапах многолетней подготовки;

2) увеличение числа тренировочных занятий в мезоциклах и микроциклах;

3) увеличение числа тренировочных занятий с большими значительными нагрузками;

- 4) увеличение числа занятий избирательной направленности, вызывающих глубокую мобилизацию функциональных возможностей организма;
- 5) постепенное увеличение объема и интенсивности специальной подготовки, а также своевременная узкая спортивная специализация;
- 6) широкое использование жестких тренировочных режимов, способствующих специальной выносливости, а так же увеличение соревновательной практики на завершающих этапах многолетней подготовки;
- 7) постепенное введение дополнительных средств, стимулирующих работоспособность и ускоряющих процессы восстановления после напряжённых нагрузок.

Подводить спортсмена к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа подготовки к высшим достижениям необходимо постепенно, на протяжении ряда лет (8 – 10 лет). Имеются существенные различия в предрасположенности спортсменов разного возраста к работе той или иной направленности. Так, например, подростки 13 – 14 лет предрасположены к работе аэробной направленности. Скоростно-силовые упражнения анаэробно-гликолитического характера даются им с большим трудом.

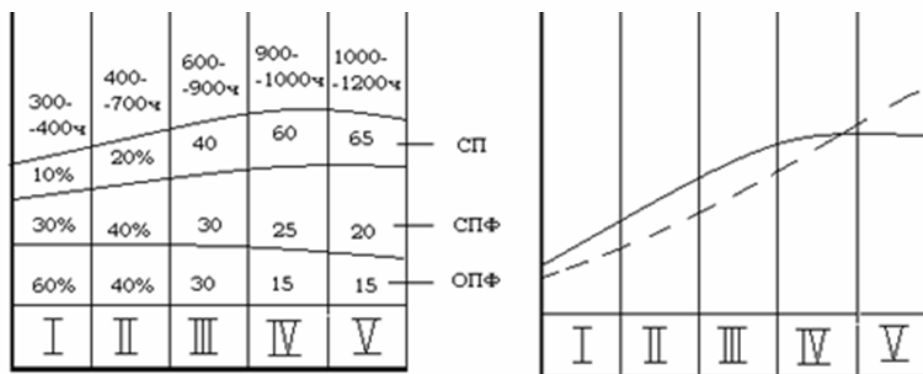
С возрастом повышается способность переносить работу, требующую проявления анаэробных возможностей и скоростно-силовых качеств. Наивысшая предрасположенность к скоростно-силовой и анаэробно-гликолитической работе наблюдается у мужчин в 17 – 21 год, а у женщин в 16 – 19 лет.

Рациональное построение многолетней подготовки во многом обусловлено целесообразным соотношением различных видов подготовки, динамикой нагрузок и соотношением работы различной преимущественной направленности (табл. № 5, 10). На этапе начальной подготовки основное место занимает общая и специальная физическая подготовка. Затем, на последующих этапах многолетней подготовки постепенно увеличивается специальная подготовка, общая физическая подготовка на последних этапах носит уже поддерживающий и вспомогательный характер.

Примерное соотношение (в %) общей, специализированно-физической и специальной подготовки в процессе подготовки.

Динамика объёма и интенсивности на различных этапах многолетней подготовки.

Таблица №5



Этапы многолетней подготовки | Этапы многолетней подготовки
 СП – специальная подготовка | 1 – динамика объема
 СФП – специализированно-физическая подготовка | 2 – динамика интенсивности (пунктирная линия)

ОФП – общая физическая подготовка |
 Специальная подготовка (СП) – в подготовке используются тренировочные формы соревновательных упражнений и собственно соревновательные упражнения.

Специализированно-физическая подготовка (СФП) – применяются специально-подготовительные упражнения.

Общая физическая подготовка – применяются общеподготовительные упражнения.

Дисциплины конькобежного спорта

Как вид спорта конькобежный спорт выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по конькобежному спорту представлен в таблице № 6

Дисциплины вида спорта – конькобежный спорт (номер - код – 0450003611Я)

Таблица №6

Дисциплины	Номер-код
дистанция 100 м	0450013811Я
дистанция 200 м	0450023811Я
дистанция 300 м	0450033811Я
дистанция 400 м	0450043811Я
дистанция 500 м	0450053611Я
дистанция 500м+500 м	0450363811Я
дистанция 1000 м	0450063611Я
дистанция 1500 м	0450073611Я
дистанция 2000 м	0450083811Я
дистанция 3000 м	0450093611Я
дистанция 5000 м	0450103611Г
дистанция 10 000 м	0450113611М
многоборье (500м+ 1000м+500м+1000м)	0450123811Я
многоборье (500м+ 1500м+3000м+5000м)	0450133811Л
многоборье (500м+ 1500м+5000м+10000м)	0450143811М
многоборье (500м+1000м+1500м+3000м)	0450153811Я
многоборье (100м+300м+100м+300м)	0450163811Н
троеборье (500м+1000м+1500м)	0450173811Н
троеборье (500м+1500м+3000м)	0450183811Н
эстафета (4чел. x 400м)	0450193811Я
эстафета (3чел. x 800м)	0450203811Я
эстафета (4чел. x 800м)	0450213811Я
эстафета смешанная (4чел. x 400м)	0450223811Н
командный забег 1500 м	0450233811Я

командный забег 3000 м	0450243811Я
командный забег 5000 м	0450253811Я
командный забег 10 000 м	0450263811Л
командный забег 20 000 м	0450273811Л
командный забег 6 кругов	0450353611Б
командный забег 8 кругов	0450283611А
групповой забег 1500 м	0450293811Я
групповой забег 3000 м	0450303811Я
групповой забег 5000 м	0450313811Л
групповой забег 10 000 м	0450323811Л
групповой забег 20 000 м	0450333811Л
групповой забег 40 000 м	0450343811М

1.5. Анализ комплектования отделения конькобежного спорта

Разработке программы предшествовал анализ комплектования и результативности работы отделения конькобежного спорта Учреждения за период с 2019 по 2021 годы, анализ ситуации в отечественном спорте, с учетом происходящих изменений в правовой и нормативной базе.

В 2017 году произошла реорганизация КГАУ «ХК ЦРС», тренеры вместе с высокопрофессиональными спортсменами были переданы в открытое отделение конькобежного спорта Учреждения.

На сегодняшний день в отделении работает один штатный тренер, под руководством которых проходят спортивную подготовку 5 человек. Все спортсмены имеют спортивный разряд кандидата в мастера спорта и проходят спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Настоящий анализ сделан для лучшей направленности и управляемости системой многолетней подготовки спортсменов СШОР.

Показатели спортсменов этапа подготовки – совершенствование спортивного мастерства

Таблица №7

Возраст спортсменов по тарификации на 2019 год (год рождения, полных лет на 2019 год)		Возрастные соревновательные группы (кол-во чел-к)		Уровень спортивной подготовки – спортивные разряды на момент тарификации на 2019 год		Всего:
Год рождения	Лет	Юниоры и юниорки 19-20 лет	Мужчины и женщины 20 и старше	КМС	МС	
1993	26		1	-	1	1
1998	21			-	1	1
1999	20			1	-	1
2003	18			1	-	1
Итого:				2	2	4

Показатели спортсменов этапа подготовки – высшего спортивного мастерства

Таблица №8

Возраст спортсменов по тарификации на 2020 год (год рождения, полных лет на 2020 год)		Возрастные соревновательные группы (кол-во чел-к)		Уровень спортивной подготовки – спортивные разряды на момент тарификации на 2020 год	Всего:
Год рождения	Лет	Юниоры и юниорки 19-20 лет	Мужчины и женщины 20 и старше	КМС	
2001	20			1	1
2003	18			1	1
2004	17			1	1
2005	16			1	1
Итого:				4	4
2005	16			2	2
Итого:		1	2	5	5

Настоящая программа является основным рекомендуемым документом при проведении тренировочных занятий в Учреждении. Программа учитывает возможность осуществления спортивной подготовки по индивидуальным планам подготовки спортсменов, включая индивидуализацию построения и содержания тренировочных нагрузок, особенности планирования участия в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (сборах), медико – восстановительные и врачебно – педагогические мероприятия.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» (Приложение №1 к ФССП)

Приложение №1
к федеральному стандарту спортивной подготовки
по виду спорта «конькобежный спорт»

Таблица №9

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)

Этап начальной подготовки	3	9	12-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	13	4-7
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	15	1-4

Нормативная продолжительность ЭНП – до 3 лет (при этом целесообразная продолжительность занятий на ТЭ – не менее 1 года).

В группы ЭНП могут быть зачислены кандидаты по достижению возраста 9 лет. Предельный возраст для зачисления в группы на ЭНП – 11 лет.

Минимальная наполняемость групп на ЭНП – 12 человек. При этом устанавливается, что списочный состав групп не должен превышать:

- первый год подготовки – 20 человек (*рекомендуемый норматив – 20*);
- второй год подготовки – 18 человек (*рекомендуемый норматив – 20*);
- третий год подготовки – 14 человек (*рекомендуемый норматив – 15*).

Нормативная продолжительность ТЭ – до 5 лет (при этом целесообразная продолжительность занятий на ТЭ – не менее 3 лет).

В группы ТЭ могут быть зачислены кандидаты по достижению возраста 12 лет. Предельный возраст для зачисления в группы на ТЭ – 14 лет.

Минимальная наполняемость групп на ТЭ – 10 человек. При этом устанавливается, что списочный состав групп не должен превышать:

- первый год подготовки – 14 человек (*рекомендуемый норматив – 15*);
- второй год подготовки – 14 человек (*рекомендуемый норматив – 12*);
- третий год подготовки – 12 человек (*рекомендуемый норматив – 12*);
- четвертый год подготовки – 10 человек (*рекомендуемый норматив – 10*);
- пятый год подготовки – 10 человек.
- пятый год подготовки – 10 человек (*рекомендуемый норматив – 10*).

При отсутствии общих нормативных показателей целесообразная продолжительность занятий на ЭССМ и ЭВСМ, с учетом специфики имеющихся условий и решаемых задач спортивной подготовки, тех или иных занимающихся на индивидуальной основе, утвержден Учреждением сроком – до 5 лет. В соответствии с требованиями ФССП для лиц, состоящих в списках кандидатов в спортивные сборные команды субъектов Российской Федерации, максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на ЭВСМ, не ограничивается.

В группы ЭССМ могут быть зачислены кандидаты по достижению возраста 13 лет, в группы ЭВСМ – по достижению возраста 15 лет. Предельный возраст для зачисления в группы на ЭССМ – 20 лет, в группы ЭВСМ – 25 лет.

Минимальная наполняемость групп на ЭССМ – 4 человек, на ЭВСМ – 1 человек. При этом устанавливается, что списочный состав каждой из таких групп не должен превышать соответственно 10 человек и 6 человек.

Во всех случаях возраст кандидатов определяется как разность текущего календарного года и года рождения кандидата

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» (Приложение №2 к ФССП)

Приложение №2
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»

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

Таблица №10

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	47-61	39-51	38-44	32-42	22-28	11-15
Специальная физическая подготовка (%)	18-24	27-35	26-33	32-42	39-51	46-60
Техническая подготовка (%)	17-21	17-21	19-23	17-21	17-23	18-24
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	5-7	5-7	11-13	10-14
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9

2.3. Планируемые показатели и объем соревновательной деятельности по виду спорта «конькобежный спорт» (Приложение №3 к ФССП)

Минимальный объем соревновательной деятельности утвержден ФССП (приложение №3).

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «конькобежный спорт»

Таблица № 11

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2	3	6	9	10	9

Отборочные	-	2	4	5	6	6
Основные	-	-	2	3	5	12

Максимальный объем соревновательной деятельности на каждом из этапов (ЭНП, ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ) составляет:

- на ЭНП до __ участий в соревнованиях;
- ТЭ до двух лет __ участий в соревнованиях;
- ТЭ свыше двух лет __ участий в соревнованиях;
- ЭССМ до __ участий в соревнованиях;
- ЭВСМ до __ участий в соревнованиях.

Участие в спортивных соревнованиях обусловлено соответствием возраста, пола и уровня спортивной квалификации занимающихся положению (регламенту) соответствующих соревнований, правилами вида спорта «конькобежный спорт», выполнением занимающимся плана спортивной подготовки, прохождением (при необходимости) ими предварительного отбора к участию в соревнованиях, наличием медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

Лица, проходящие спортивную подготовку, направляются Учреждением на спортивные мероприятия в соответствии с содержащимся в настоящей Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

2.4. Режимы тренировочной работы

Установленные ФССП минимальные требования к объему тренировочного процесса выводят на следующие ориентировочные режимы тренировочной работы:

- на ЭНП (первый год занятий): круглогодичное использование трехразовых занятий в неделю продолжительностью в среднем по 2 часа;
- на ЭНП (свыше года занятий): круглогодичное использование четырехразовых занятий в неделю продолжительностью в среднем по 2 часа, 25 минут;
- на ТЭ (первые 2 года занятий): круглогодичное использование шестиразовых занятий в неделю продолжительностью в среднем по 2 часа 33 минуты;
- на ТЭ (последующие годы занятий): круглогодичное использование девятиразовых занятий в неделю продолжительностью в среднем по 2 часа;
- на ЭССМ: круглогодичное использование десятиразовых занятий в неделю продолжительностью в среднем по 2 часа 40 минут;
- на ЭВСМ: круглогодичное использование десятиразовых занятий в неделю продолжительностью в среднем по 3 часа 20 минут.

Изменение объемов тренировочного процесса до методически обоснованных параметров подразумевает использование несколько иных тренировочных режимов, представленных в разделе 3.2 и 3.5. Эти уточненные применительно к каждому году занятий на том или ином этапе спортивной подготовки и виду используемых микроциклов тренировочные режимы не

противоречат вытекающим из минимальных этапных требований к объему тренировочного процесса, а уточняют и конкретизируют их.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Медицинские требования

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по конькобежному спорту, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования.

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт и указанных в таблице № 3 настоящей программы.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Психофизические требования.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без

него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Психофизические состояния, возникающие у спортсмена в спортивной деятельности представлены в таблице № 12.

Психофизические состояния спортсменов

Таблица № 12

Спортивная деятельность	Состояние
1. В тренировочной	тревожность, неуверенность
2. В предсоревновательной	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
3. В соревновательной	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
4. В послесоревновательной	фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выразить сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

В тренировочном процессе на этапах спортивной подготовки (ЭН, ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ) используется весь спектр описанных в специальной литературе тренировочных нагрузок различной направленности, являющихся суммарным физиологическим итогом отдельного занятия, – от малых (с восстановительным периодом функциональных показателей до исходного уровня в направлении освоенного тренирующего воздействия до нескольких часов) до больших (с восстановительным периодом функциональных показателей до исходного уровня в направлении освоенного тренирующего воздействия до 2 – 3 дней).

Чрезмерные тренировочные нагрузки, которые вызывают столь значительное целенаправленное утомление в соответствии с решаемыми в занятии задачами, которое компенсируется восстановительным периодом продолжительностью свыше 3 дней, в спортивной подготовке конькобежцев Учреждением не используются.

Дозировка выполнения двигательных заданий для каждого занимающегося осуществляется на основе констатации тренером характерных внешних признаков текущего утомления. По достижении (согласно внешним признакам утомления во время занятия) запланированной величины нагрузки тем или иным занимающимся, дальнейшая тренировочная работа в основной части этого занятия с его участием прекращается по указанию тренера.

Предельный объем соревновательной деятельности определяется методически целесообразным уровнем, установленным для каждого из этапов спортивной подготовки (раздел 2.2., 2.7. и 3.5).

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется прикрепленным тренером исходя из возможностей, предоставляемых групповым форматом проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки и текущей наполняемостью групп. ФССП допускает реализацию тренировочного процесса на ЭССМ полностью на индивидуальной основе.

Тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым ланом, рассчитанном на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (Приложение № 9 к ФССП).

Приложение № 9
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта конькобежный спорт»

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица №13

Объем	Этапы и периоды спортивной подготовки
-------	---------------------------------------

тренировочной нагрузки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	14	20	28	32
Количество тренировочных занятий в неделю	3-4	3-5	7-8	9-12	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	468	728	1040	1456	1664
Общее количество тренировочных занятий в год	156-208	156-260	364-416	468-624	468-728	468-728

2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Экипировка конькобежцев.

Беговой костюм.

1. А) беговой костюм должен повторять естественные формы тела конькобежца. Не разрешаются добавки или накладные формы или приспособления, прикрепляемые для создания различных форм тела. Не разрешается никаких добавок за исключением постоянно прикрепленных стрипок максимальной высотой 0,5 см и шириной 2,5 см. С целью предупреждения травм, конькобежцы могут надевать шлемы поверх капюшона бегового комбинезона. Разрешено использовать только шлемы обычной формы (повторяющие контур головы), которые одобрены для шорт-трека. Дальнейшие спецификации, касающиеся допустимых параметров бегового костюма и шлема, могут быть определены ISU, и они должны быть опубликованы в Коммюнике ISU или в циркулярном письме. Беговой комбинезон в шорт-треке без капюшона.

В) Использование бегового костюма, не отвечающего вышеперечисленным требованиям, приводит к дисквалификации.

С) На чемпионатах ISU и на других соревнованиях ISU конькобежцы одной команды (т.е. заявленные одной федерацией) должны быть одеты в одинаковую униформу. Эта униформа должна четко показывать страну конькобежца с полным или сокращенным названием страны. Кроме того, рядом с названием страны может быть написана фамилия конькобежца.

Д) Разминочный костюм: во время чемпионатов ISU, соревнований Кубка мира, на других соревнованиях ISU и на Олимпийских зимних играх разминочные костюмы конькобежцев каждой национальной команды должны показывать на английском языке страну или её официальное сокращённое название. Во время чемпионатов ISU, Кубков мира и других соревнований ISU рядом с названием страны может быть написана фамилия конькобежца.

2. А) Коньки: В скоростном беге коньки – это часть экипировки, которая должна удовлетворять следующим условиям: коньки — это пассивное механическое продолжение голени, осуществляющее содействие в технике скольжения. Конёк состоит из лезвия и ботинка из любого материала с размерами, которые не изменяются значительно в течение соревнования и с конструкцией, соединяющей ботинок и конёк. Эта конструкция может позволять перевод и вращение ботинка относительно лезвия, чтобы обеспечить оптимальную утилизацию физической мощности конькобежца так, чтобы не подвергать опасности конькобежца. Конёк не должен содержать каких-либо элементов, которые нарушают требования, что вся энергия, получаемая во время бега, соответствовала метаболической энергии, генерируемой конькобежцем во время бега. Не должно быть соединения между конькобежцем и коньком и не должно быть передачи энергии, вещества или информации коньку кроме той, которая передаётся через анатомические структуры ноги и ступни. В частности, не разрешается нагревать лезвия коньков путем любого наружного источника или какого-либо свойства искусственного механизма. Если будет обнаружено, что конькобежец нагревает лезвия коньков, то он будет немедленно дисквалифицирован как из предыдущей, так и последующей части соревнований.

В) При необходимости, с целью избежать конфликтов (какая экипировка разрешена для соревнований) ISU может выпускать дальнейшую спецификацию, касающуюся определения разрешаемых коньков, которая должна быть опубликована в Коммюнике ISU или в циркулярном письме ISU.

3. Так же в шорт-треке обязательны: защитный шлем обычной формы (повторяющий контур головы), специальные перчатки, защита голени и коленей, шейный протектор.

Оборудование для связи (переговоров). Во время забега конькобежцу не разрешается нести на себе какое-либо оборудование (техническую аппаратуру) для переговоров, чтобы не иметь контакта и не получать информацию от других лиц или источников.

Музыкальная аппаратура. Когда конькобежец бежит на соревнованиях или разминается на разминочной дорожке во время соревнований, то ему не разрешается иметь на себе какую-либо аппаратуру или музыкальные приборы, воспроизводящие звуковые материалы.

Приборы, дающие возможность хронометража результатов. Если на соревнованиях используется какая-либо система хронометража, которая требует размещения на спортсмене нового оборудования, то спортсмен отвечает за получение его на старте и ношении во время забега.

Нарукавные повязки и другие средства идентификации:

Для определения конькобежца и проверки его правильной позиции на соревновательной дорожке во время бега и финиша в забеге, спортсмен обязан надеть нарукавную повязку или другие средства идентификации,

как это указано в технических правилах 255.п.1 и 278. п.3 или в инструкциях рефери. Спортсмен сам отвечает за одевание правильной повязки или других средств идентификации, когда он готовится к старту.

4. Нарушение правил экипировки. Спортсмен, не соблюдающий правила, относительно экипировки – будет дисквалифицирован.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

Таблица № 14

№ п/п	Наименования оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Автомашина поливмоечная и /или льдоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	2
2.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	5
3.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	3
4.	Гири спортивные (16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	2
5.	Инвентарь для заливки и уборке льда	комплект	2
6.	Колокол-гонг	штук	1
7.	Конь гимнастический	штук	3
8.	Кубики цветные для разметки беговой дорожки	штук	300
9.	Мат гимнастический	штук	11
10.	Мешки с песком (5 кг, 10 кг, 15 кг, 20 кг, 25 кг, 30 кг)	комплект	3
11.	Мяч набивной (медиабол) от 1 до 5 кг	комплект	3
12.	Патроны для стартового пистолета	штук	500
13.	Пистолет стартовый	штук	2
14.	Повязки нарукавные красные и белые	пар	6
15.	Помост тяжелоатлетический (2,8 x 2,8м)	штук	1
16.	Рулетка металлическая 50 м	штук	2
17.	Секундомер	штук	10
18.	Станок для заточки коньков	штук	2
19.	Стенд для информационных материалов	штук	4
20.	Стенка гимнастическая	штук	6
21.	Стойка для приседания со штангой	штук	1
22.	Табло световое электронное	штук	1
23.	Указатель количества пройденных кругов	штук	12
24.	Устройство для укладки снегового валика	штук	2
25.	Флажки для разметки финиша	штук	10
26.	Флажки судейские (красные и белые)	штук	2
27.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
28.	Электромегафон	штук	2
Для спортивных дисциплин: шорт-трек – дистанция 777 м, шорт-трек – дистанция 1000 м, шорт-трек – дистанция 1500 м, шорт-трек – троеборье (1000 м + 500 м + 777 м), шорт-трек – многоборье (1500 м + 500 м + 1000 м + 1500 м), шорт-трек – многоборье (1500 м + 500 м + 1000 м + 3000 м), шорт-трек – эстафета 3 чел-ка – 2--- м, шорт-трек – эстафета 4 чел-ка – 3000 м, шорт-трек – эстафета 4 чел-ка – 5000 м			
29.	Баллон с азотом портативный	штук	6
30.	Маркеры дорожки (фишки маркировочные)	штук	20
31.	Маты защитные	комплект	1

32.	Протирки резиновые	штук	4
33.	Скребки металлические	штук	8
34.	Счетчик кругов электронный	штук	2

Оборудование и инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица №15

№ п/п	Наименования оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Коньки беговые	пар	18
2.	Коньки роликовые	пар	18
Для спортивных дисциплин: шорт-трек дистанция 500м, шорт-трек – дистанция 777м, шорт-трек – дистанция 1000м, шорт-трек дистанция 1500м, шорт-трек – троеборье (1000м + 500м + 777м), шорт-трек – многоборье (1500м + 500м + 1000м + 3000м), шорт-трек – эстафета 3 чел. - 2000м, шорт-трек – эстафета 4 чел. – 3000м, шорт-трек – эстафета 4 чел. – 5000м			
3.	Коньки для шорт-трека	пар	18

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №16

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Комбинезон для вида спорта «конькобежный спорт»	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Коньки беговые	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Коньки роликовые	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Наколенники (фиксатор коленного сустава)	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
5.	Чехол для коньков	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Шлем защитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	3	1	3
Для спортивных дисциплин: шорт-трек дистанция 500м, шорт-трек – дистанция 777м, шорт-трек – дистанция 1000м, шорт-трек дистанция 1500м, шорт-трек – троеборье (1000м + 500м + 777м), шорт-трек – многоборье (1500м + 500м + 1000м + 3000м), шорт-трек – эстафета 3 чел. - 2000м, шорт-трек – эстафета 4 чел. – 3000м, шорт-трек – эстафета 4 чел. – 5000м											
7.	Комбинезон для шорт-трека	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
8.	Коньки для шорт-трека	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

2.8. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки

Таблица №17

Этапы подготовки	Год подготовки	Максимальный возраст	Разрядные требования	Требования по физической, технической, спортивной подготовке
Начальной подготовки	1	8-9 лет	б/р	Выполнение нормативов ОФП
	2	9-10 лет	б/р	
	3	10-11 лет	б/р – 3 юн.	
Тренировочный	1	11-12 лет	3 юн.	Выполнение нормативов ОФП, СФП. Достижение спортивных результатов
	2	12-13 лет	2 юн.	
	3	13-14 лет	1 юн.	
	4	14-15 лет	III – II	
	5	15-17 лет	II - I	
Спортивного совершенствования спортивного мастерства	Весь период	Без ограничений	КМС	Выполнение квалификационных требований
Высшего спортивного мастерства	Весь период	Без ограничений	МС	Выполнение квалификационных требований

Требования к количественному составу групп.

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по конькобежному спорту приведены в таблице № 18.

Количественный состав группы

Таблица №18

Этап подготовки	Период	Количество занимающихся в группе		
		Min* в соответствии с требованиями ФССП	Оптимальное в соответствии с требованиями ФССП	Max*
НП	1 год	12	15	15
	2 год	12	15	15
Т (СС)	1 год	10	12	12
	2 год	10	12	12
	3 год	10	12	12
	4 год	10	10	12
	5 год	10	10	12
ССМ	Весь период	4	4	7
ВСМ	Весь период	1	2	4

Примечание: Минимальный количественный состав группы определяется в соответствии с приложением № 1 ФССП по виду спорта.

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт.

Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по конькобежному спорту приведены в таблице № 19.

Качественный состав группы спортивной подготовки

Таблица № 19

Этап спортивной подготовки			Требования к уровню подготовки	
Название	Период	Продолжительность	Результаты выполнения этапных нормативов	Спортивный разряд/спортивное звание
НП	До одного года	1-ый год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП	-
	Свыше года	2-ой год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода (зачисления) на следующий год, этап СП	НП 3 года – 3 юн. разряд
Т (СС)	Начальной спортивной специализации (до двух лет)	1-ый год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и техническому мастерству для перевода на следующий год СП	2-3 юн. разряд
		2-ой год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	1-2 юн. разряд
	3-ий год	1 юн. - 3 разряд		
	4-ый год	2-3 разряд		
	Углубленной спортивной специализации	5-ый год	1-2разряд	
Совершенствование спортивного мастерства		1-ый год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки	Кандидат в мастера спорта
	2-ой год			
	3-ий год			
ВСМ	Высшего спортивного мастерства	Весь период	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления (перевода) на этап спортивной подготовки	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется прикрепленным тренером исходя из возможностей, предоставляемых групповым форматом проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки и текущей наполняемостью групп. ФССП допускает реализацию тренировочного процесса на ЭССМ и ЭВСМ полностью на индивидуальной основе. Для проведения занятий на этих этапах кроме основного тренера по виду спорта допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Индивидуальная подготовка является наиболее осязаемым резервом повышения мастерства конькобежца. Для устранения разночтений целесообразно уточнить существующие терминологические понятия «индивидуальная тренировка», «индивидуальная подготовка», «индивидуализированная тренировка».

Индивидуальная тренировка — это целенаправленное (планомерное и систематическое) воздействие, осуществляемое при выполнении тренировочных и соревновательных упражнений, на конкретные компоненты подготовленности спортсмена в целом с целью их дальнейшего развития или совершенствования. Индивидуальная тренировка — это тренировка по индивидуальному плану, выполнение индивидуальных заданий. Она может осуществляться в рамках командных, групповых и индивидуальных занятий.

Индивидуальная подготовка - педагогически направленный процесс развития или совершенствования подготовленности (мастерства) спортсмена в целом, включающий всю совокупность факторов, связанных с тренировкой, соревнованиями, восстановлением, с помощью которых достигается готовность лыжника к соревнованиям.

Индивидуализированная тренировка — это управляемый педагогический процесс, при котором выбор средств, методов, условий тренировки учитывает достигнутый уровень развития способностей, потенциальные возможности для совершенствования двигательных, психомоторных качеств и реализуется в процессе тренировки.

2.10. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Построение годичной тренировки на основе одного макроцикла называется одноцикловым. В нем выделяют *периоды*: подготовительный, соревновательный, переходный.

Построение тренировки на основе одного цикла в течение года характерно для конькобежного спорта - сезонного вида спорта.

Тенденция к постоянному расширению календаря соревнований, появление зимних стадионов вызвало появление 2-х и даже 3-х циклов в течение года.

В подготовке высококвалифицированных спортсменов появилось двухцикловое планирование и трехцикловое планирование годичной подготовки.

Построение годичной подготовки на основе одного цикла называется одноцикловым, на основе двух макроциклов - двухцикловым, трех макроциклов - трехцикловым. В каждом макроцикле выделяются три периода: подготовительный, соревновательный, переходный.

В настоящее время наличие крытых катков позволяет проводить тренировки по конькам летом и переходить на двух-, трехцикловую систему подготовки. При двух- и трехцикловом построении тренировочного процесса в основном используются варианты, получившие название сдвоенного и строенного циклов. В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим не планируются, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего и остаётся только один переходный период.

Если в течение года планируются два или более макроциклов, то они существенно различаются по продолжительности и содержанию. Например, при трёхцикловом планировании подготовки спортсменов высокого класса, первый макроцикл носит в основном базовый характер. Он предусматривает преимущественно комплексную подготовку и выступление в соревнованиях менее ответственных, чем основные соревнования сезона.

Во втором макроцикле тренировочный процесс становится более специфическим, предусматривает направленную подготовку к выступлению в ответственных соревнованиях цикла.

В третьем макроцикле, нацеленном на достижение наивысших результатов в главных соревнованиях сезона, объем специфических тренировочных и соревновательных нагрузок достигает максимальных величин.

Стандартное одноцикловое годичное планирование подготовки конькобежцев в современных условиях крытых катков с искусственным льдом уже не является эффективным. Это напрямую связано с увеличением соревновательного периода в 1,5-2,0 раза. Длительный соревновательный период требует нового подхода к годичной подготовке спортсменов как в методическом, так и в физиологическом планах.

В условиях увеличения продолжительности соревновательного периода становится очевидной целесообразность планирования трехциклового учебно-тренировочного процесса. Определять цикличность следует исходя из календаря соревнований, чтобы кульминационное выступление приходилось на конец соревновательного периода. Таких выступлений будет, соответственно, три: летний Кубок России в августе, чемпионат России по многоборью в декабре, чемпионат России по отдельным дистанциям в марте.

Приоритетными состязаниями являются чемпионаты России. Успешные спортивные результаты конькобежцев на соревнованиях летнего Кубка обеспечивают их участие в чемпионате России, проходящем в декабре, и позволяют избежать серии отборов в последующих Кубках России. Это имеет большое значение в спорте высших достижений, где отбор на соревнования характеризуется высокой конкуренцией, особенно среди мужчин - здесь доли секунд решают судьбу спортивных результатов во всероссийской турнирной таблице. Кроме того, в августе по результатам выступлений на соревнованиях летнего Кубка проходит отбор на Кубки мира.

Трехцикловая периодизация подготовки спортсменов в условиях крытых катков положительно влияет на спортивные результаты, поскольку бегуны на коньках, два-три раза за сезон достигающие пика спортивной формы.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента подготовки (общего и специального); подготовки к участию в соревнованиях, совершенствование различных сторон подготовленности.

В подготовительном периоде первого макроцикла закладывается общеподготовительная база. Основные средства: кроссовый бег и езда на велосипеде с показателями пульса 1-й зоны интенсивности (не более 140 уд./мин). Таким образом, развиваются аэробные возможности организма, которые будут составлять фундамент для интенсивного соревновательного периода. Чем больше основание пирамиды - аэробные возможности, тем выше ее вершина - интенсивность нагрузки.

В соревновательном периоде осуществляется стабилизация спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральной подготовки, проводится непосредственная подготовка к основным соревнованиям и участие в них.

Соревновательный период характерен большим объемом специальной нагрузки и соответствует этапу «вкатывания».

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

В переходный период следует снижать нервное напряжение после соревновательного сезона и обеспечивать полноценный отдых, не допуская резкого спада в функциональной подготовке конькобежцев. Считается грубой ошибкой полное прекращение тренировочных занятий.

Главной чертой соревновательного периода второго макроцикла является большая серия стартов. Значительно уменьшается объем тренировочной нагрузки и обеспечивают существенный прирост личных показателей. В этом случае новый цикл подготовки будет начинаться с более высокой ступени адаптации организма к нагрузке.

В таблицах № 20-22 представлены макроциклы года. Мезоциклы распределены по периодам в зависимости от задач учебно-тренировочного процесса конькобежцев высокого класса и календаря соревнований мощности важных физиологических систем. В этом случае оптимальным вариантом будет активный отдых в горах, во время которого можно решить две задачи переходного периода:

- благодаря своеобразию горного климата и ландшафта создается позитивный эмоциональный фон и предпосылки для устранения различных проявлений нервного перенапряжения, вызванных серией стартов в августе и большим объемом нагрузок;

- выполнение умеренных нагрузок в этих условиях позволяет конькобежцам сохранить высокий уровень работоспособности к началу второго подготовительного периода.

Предшествующий тренировочный процесс в горах позволяет начать второй подготовительный период на достаточно высоком уровне подготовленности - с базового специализированно-физического мезоцикла. Повышенная работоспособность, приобретенная в средне- или высокогорье, дает возможность спортсменам выдерживать объемные и интенсивные специализированные нагрузки, такие, как прыжковая имитация, лавганг.

Главной чертой соревновательного периода второго макроцикла является большая серия стартов. Значительно уменьшается объем тренировочной нагрузки и увеличивается количество дней пассивного отдыха

в предсоревновательном и соревновательном мезоциклах. Если спортсмены не участвуют в соревнованиях в определенных микроциклах, то в это время можно усилить нагрузки исходя из физического состояния конькобежцев и задач учебно-тренировочного процесса.

Переходный период включает два восстановительных мезоцикла.

На фоне большого количества соревнований в третьем макроцикле года подготовительный период осуществляется с меньшим объемом нагрузки. Используется велоподготовка - для поддержания аэробных возможностей организма и снятия напряжения с опорно-двигательного аппарата посредством сохранения специфической позы конькобежца (посадка).

В соревновательном периоде фаза приобретения спортивной формы происходит за счет участия в серии стартов, а между ними применяются средства умеренной интенсивности и восстановления.

При построении переходного периода в третьем макроцикле следует отдать предпочтение нетрадиционному способу восстановления - «активно-пассивному». В соответствии с этим подходом на протяжении трех недель уменьшаются объем и интенсивность тренировочных нагрузок, используются только общеподготовительные средства тренировки. Последняя неделя восстановительного мезоцикла предназначена для пассивного отдыха.

Задачами переходного периода являются восстановление всех систем организма, в том числе нервной; временная утрата спортивной формы,

создание условий для ее восстановления и развития в дальнейших циклах учебно-тренировочного процесса.

Задачами переходного периода являются восстановление всех систем организма, в том числе нервной; временная утрата спортивной формы, создание условий для ее восстановления и развития в дальнейших циклах учебно-тренировочного процесса.

Планирование годовичного цикла подготовки высококвалифицированных конькобежцев-многоборцев включает 52 недели с объемом тренировок 30 часов в неделю. Первый макроцикл начинается с первой недели мая и заканчивается второй неделей сентября, второй цикл - с третьей недели сентября по вторую неделю января, третий начинается сразу после предыдущего цикла и заканчивается в конце апреля (табл. 23).

Предложенная методика подготовки высококвалифицированных конькобежцев-многоборцев с трехцикловой периодизацией тренировочного процесса в годовичном цикле даёт более значимый прирост спортивных результатов в сезоне по сравнению с одноцикловой стандартной схемой подготовки спортсменов. Применение настоящей методики позволяет высококвалифицированным конькобежцам-многоборцам три раза за сезон выходить на максимальный уровень результатов, что в свою очередь способствует показу более высоких спортивных результатов.

Вопросы планирования и построения тренировочного процесса имеют наиболее важное значение для достижения высоких результатов в конькобежном спорте. В этих вопросах заключается основная стратегия подготовки конькобежца. Если с помощью отбора необходимых тренировочных средств и методов мы решаем частные тактические задачи воздействия на отдельные стороны подготовки спортсмена, то, подобрав средства по этапам годового цикла, а также определив последовательность решения частных задач, мы тем самым оказываем непосредственное влияние и на конечный результат тренировки. Цель тренировки конькобежца - комплексное развитие важнейших физических качеств, обеспечивающих наибольший рост спортивных результатов. В этом сложном комплексе задач, связанных, с воспитанием у спортсмена необходимых физических качеств и умений, центральное место занимают вопросы развития специальной выносливости, которая определяет возможность удержания высокой соревновательной скорости на дистанции.

Почти каждый конькобежец может пробежать небольшой отрезок дистанции с высокой скоростью, но поддержать эту скорость на протяжении всей дистанции могут лишь наиболее подготовленные спортсмены. Специальная выносливость конькобежца определяется рядом причин, среди которых наибольшее значение имеют функциональная подготовка спортсмена, зависящая от его аэробной и анаэробной способностей, совершенная техника бега, определяющая экономичность движений конькобежца, умелое тактическое распределение сил на дистанции и способность преодолевать психологические трудности, возникающие в

Распределение мезоциклов в первом макроцикле года

Таблица 20

Период																		
Подготовительный						Соревновательный						Переходный						
май			июнь			июль			август			сентябрь						
Недели																		
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	
втягивающий	базовый общеподготовительный			базовый специализированно- физический			базовый специально- подготовительный			предсоревновательный			соревновательный			восстановительный		

Распределение мезоциклов во втором макроцикле года

Таблица №21

Период															
Подготовительный				соревновательный								переходный			
сентябрь		октябрь				ноябрь				декабрь				январь	
Недели															
3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2
базовый специализированно- физический			базовый специально- подготовительный			предсоревновательный			соревновательный				восстановительный		

Распределение мезоциклов в третьем макроцикле года

Таблица №22

Период													
Подготовительный				Соревновательный						Переходный			
январь		февраль				март				апрель			
Недели													
3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
базовый общеподготовительный		базовый специально- подготовительный		предсоревновательный		соревновательный				восстановительный			

**Программное обеспечение подготовки высококвалифицированных конькобежцев в годовом цикле с
трехцикловой периодизацией**

Таблица № 23

Параметры задаваемых нагрузок	Месяц, цикл															
	май	июнь	июль	авг.	1-ый цикл	сент.	окт.	нояб.	дек.	2-ой цикл	январь	февр.	март	апр.	3-ий цикл	всего
Кол-во тренировочных и соревновательных дней	23	25	25	20	93	24	25	25	23	97	24	22	22	10	78	268
Количество тренировочных занятий	23	40	40	28	131	36	40	32	28	136	36	30	28	16	110	377
Кол-во стартов	-	-	4	6	10	-	4	10	8	22	14	10	8	-	32	64
Общее время, затраченное на под-ку, ч.	-	10	27	45	82	15	40	49	36	140	25	55	36	-	116	338
- специальная под-ка (бег на коньках)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
- спец.-физич. под-ка	8	35	20	15	78	45	25	23	16	109	25	20	10	10	65	252
Время основных тренировочных средств, ч.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
- езда на велосипеде	40	55	44	32	171	31	18	26	14	89	38	40	16	2	96	356
- бег (кросс, фартлек)	20	10	10	25	65	20	10	10	8	48	8	5	5	20	38	151
- силовая подготовка	5	18	16	3	42	16	12	6	4	38	8	6	6	2	22	102
- темповый бег	-	8	4	4	16	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16
- ОРУ и упр-я на растяжение, расслабление и гибкость	3	7	7	4	23	6	6	4	3	19	4	3	3	7	17	59
- спортивные игры	10	2	-	2	14	2	-	-	-	2	-	-	-	12	12	28
Другие средства, ч.	30	19	11	7	67	10	3	-	-	13	9	2	9	33	53	133
Восстановительные средства, ч.	6	2	2	4	14	8	2	2	4	16	4	2	2	12	20	50

процессе выполнения упражнения из-за развивающегося утомления. Решению этих задач отводится наибольшее внимание и время в процессе подготовки конькобежца.

Специфической особенностью тренировки в скоростном беге на коньках, оказывающей существенное влияние на ее построение и отбор тренировочных средств, является то обстоятельство, что в течение 6-7 месяцев в году подготовка конькобежца ведется, когда льда нет. Это обстоятельство способствует тому, что в тренировке используется широкий круг разнообразных упражнений, обеспечивающих необходимый уровень развития ведущих функций конькобежца.

При планировании и построении тренировочного процесса необходимо учитывать закономерности развития высокой спортивной работоспособности, которые объективно проявляются в периодизации тренировки. Как правило, подведение спортсмена к наивысшим достижениям стараются приурочить ко времени наиболее ответственных соревнований (национальные первенства, и т. п.). Насколько это удастся сделать, зависит от правильной постановки задач на каждом этапе подготовки и умелого применения различных тренировочных средств и методов в соответствии с конкретными условиями и состоянием тренированности спортсмена.

Планирование годичного цикла подготовки

В скоростном беге на коньках принято выделять в годичном цикле тренировки три основных периода: *подготовительный, основной (или соревновательный) и переходный*. Каждый из упомянутых периодов в зависимости от специфики решаемых задач и особенностей подготовки, в свою очередь, делится на несколько этапов.

Подготовительный период в связи с наметившейся тенденцией изменения условий занятий конькобежным спортом, связанной с вводом в эксплуатацию искусственных катков, должен объединить в себе три этапа подготовки:

Первый этап (май - июль) - *этап общей физической подготовки*.

Второй этап (август - сентябрь) - *этап специальной подготовки*.

Третий этап (октябрь - ноябрь) - *этап начальной тренировки на льду*.

Первые два этапа подготовительного периода в этом случае сохраняют основные задачи, предусматриваемые прежней периодизацией. Третий этап подготовки включает в себя ряд новых задач, связанных с дальнейшим повышением уровня функциональной подготовки в результате применения высокоинтенсивных тренировочных упражнений на местности (повторный, повторно-интервальный и интервальный бег, имитационные упражнения), использования специальных гимнастических упражнений, а также совершенствования техники бега на коньках и подготовки конькобежца к специальной дистанционной тренировке.

В соревновательном периоде выделяются следующие два этапа:

-первый этап (декабрь) - *этап предсоревновательной подготовки*;

-второй этап (январь - март) - *этап основных соревнований*.

Третьему периоду круглогодичной тренировки конькобежца - переходному отводится обычно один месяц - апрель. Главной задачей этого периода является постепенный выход из состояния спортивной формы после периода напряженных соревнований и проведение профилактических мероприятий, связанных с укреплением здоровья.

Одной из главных задач первого этапа подготовительного периода является повышение общей выносливости спортсмена, что зависит в первую очередь от уровня развития его аэробных способностей. Основное внимание в данный период подготовки необходимо уделять длительным упражнениям умеренной интенсивности (длительный кроссовый бег до 1,5-2 час., езда на велосипеде 60 -100 км, длительные пешие походы - на 20-30 км). Частота пульса при выполнении таких упражнений обычно не превышает 150 ударов в минуту.

Упражнения, направленные на развитие общей выносливости, занимают в этот период не менее 90% всего тренировочного времени. Тренировки на данном этапе проводятся 4-5 раз в неделю,

На втором этапе подготовительного периода (август - сентябрь) основное внимание по-прежнему уделяется упражнениям аэробной направленности (длительный кроссовый бег до 2-3 час., велоезда до 100--130км, повторный темповый бег на отрезках от 400 до 2000 м, комбинированные упражнения, включающие бег, пригибную ходьбу, прыжковую имитацию и т. д., выполняемые непрерывно в течение 1-1,5 часа).

В этот период значительное место в подготовке конькобежца занимают упражнения специального характера. Наибольшее внимание нужно уделять различным формам имитационных упражнений, бегу на роликовых коньках и т. п. Большинство упражнений на данном этапе выполняется при частоте пульса, не превышающей 160 - 170 ударов в минуту.

В этот период, а также и на последующих этапах тренировки значительное место отводится специальной скоростно-силовой подготовке. Повышение уровня скоростно-силовых качеств обеспечит в дальнейшем эффективную работу над улучшением техники бега на коньках, в частности будет способствовать тому, чтобы заключительные движения при отталкивании коньками от льда были более мощными и быстрыми.

Силовую подготовку конькобежца следует рассматривать не столько с точки зрения развития абсолютной силы мышц, сколько как средство приобретения специальной силовой выносливости - качества наиболее важного для конькобежца-многоборца. Основное внимание при этом уделяется упражнениям со штангой весом 25-35 кг, повторяемым большое количество раз (до 100-200 повторений), в быстром темпе (до 50-70 приседаний или выпрыгиваний в минуту). Используются также отягощения в виде свинцового пояса весом 4-8 кг при выполнении специальных имитационных или прыжковых упражнений. Общий объем нагрузки в одном тренировочном занятии у мужчин обычно составляет 4-6 т, у женщин 2-4 т.

Тренировки в данный период проводятся 5-6 раз в неделю, продолжительностью по 2-3 часа. В условиях тренировочных сборов целесообразно проводить двухразовые тренировки в день, используя вторую тренировку для спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол).

Третий этап подготовительного периода (октябрь - ноябрь) является наиболее сложным. Здесь спортсмену и тренеру приходится сталкиваться с широким кругом весьма сложных вопросов: с одной стороны, это дальнейшее повышение уровня функциональной подготовки и доведение ее до наилучшего состояния, с другой - приобретение более тонких двигательных ощущений, связанных со становлением и совершенствованием техники бега на коньках. Наиболее сложным моментом в подготовке является воспитание у спортсменов умения «перенести на лед» тот уровень развития физических качеств, который он приобрел за время предыдущей тренировки, воплотить его в способность поддерживать высокую скорость бега на коньках.

В течение данного этапа подготовки постепенно меняется удельный вес различных упражнений в тренировке конькобежца. Если в октябре средства ОФП (или, как ее называют зарубежные специалисты, - кондиционной тренировки) занимают до 40-50% всего тренировочного времени, то в ноябре больший удельный вес (до 70-80% общего времени) приобретает специальная тренировка на льду.

В начальный период тренировки на льду большое внимание уделяется совершенствованию техники бега на коньках. От того, насколько успешно будет решена задача становления техники бега в данный период, во многом зависит успешное выполнение задач последующих этапов подготовки.

Первые 2-3 недели тренировки на льду носят характер произвольного катания на различных отрезках продолжительностью от 5 до 15 мин. Тренировки на льду в начальный период весьма умеренны по объему и интенсивности. Общий километраж в беге на коньках на первых тренировках обычно не превышает 20-25 км в одном тренировочном занятии. Для поддержания высокого уровня функциональной подготовки тренировки на льду следует сочетать с тренировками на местности.

Начиная с данного этапа подготовки в тренировку конькобежца все в большем и большем объеме включают средства анаэробной направленности. На первом этапе наибольшее внимание среди этих тренировочных средств уделяется интенсивному, повторному и повторно-интервальному темповому бегу на отрезках от 400 до 1200 м.

Физиологическая нагрузка при выполнении упражнений такого типа характеризуется частотой пульса в пределах 180 -200 ударов в минуту сразу после окончания упражнения и около 120 ударов в минуту перед началом очередного повторения. Тренировка такого типа способствует развитию анаэробных гликолитических способностей организма, от которых в значительной степени зависит уровень развития специальной выносливости.

На данном этапе подготовки по-прежнему большое внимание уделяется различным общеразвивающим упражнениям и имитационным упражнениям специальной направленности.

В ноябре основным тренировочным средством является бег на коньках. Средствам ОФП уделяется один день в неделю, а также дополнительные занятия в дни подготовки на льду.

Период тренировки на предсоревновательном этапе в ноябре и декабре наиболее сложен по дозированию тренировочных нагрузок и выбору оптимального сочетания объема и интенсивности применяемых упражнений. Именно в этот период тренеры испытывают наибольшие трудности управления состоянием тренированности спортсмена. Здесь чаще всего допускаются ошибки, исправить которые в дальнейшем бывает чрезвычайно трудно, если не невозможно.

Первые трудности возникают уже при попытке решить вопрос о построении отдельных тренировочных занятий. В этом вопросе возможны два различных подхода:

а) Комплексное решение нескольких задач подготовки на каждом тренировочном занятии.

б) Решение в пределах каждого занятия только одной задачи.

Что же лучше? Казалось бы, учитывая специфику программы конькобежных соревнований, где спортсмену приходится в один день стартовать на одной короткой и одной длинной дистанции, целесообразно и подготовку строить таким образом, чтобы в каждом тренировочном занятии комплексно решать обе эти задачи (собственно, так это и пытались делать до недавнего времени). Однако практика подготовки сильнейших конькобежцев мира, а также результаты научных исследований показывают, что это далеко не лучший метод построения тренировки.

Еще большие трудности возникают перед тренером в вопросе о построении микроциклов тренировки. Недельный цикл - основное рабочее звено. Именно в недельном цикле тренер имеет возможность оперативно влиять на ход подготовки спортсмена.

Схема построения недельного цикла зависит от периода тренировки и задач, которые решаются на данном этапе подготовки. Однако существует ряд общих положений, имеющих силу для любого этапа годового цикла тренировки. К числу таких особенностей построения недельного цикла относится, в частности, то положение, что тренировки, преследующие цель развития быстроты, должны проводиться в один из первых дней недельного цикла, когда спортсмен свеж и может с большей эффективностью проявить свои скоростные качества. Наиболее трудные тренировки, направленные на развитие специальной выносливости, которые связаны с большими энергетическими и нервными затратами, целесообразно проводить во второй и пятый или в третий и шестой дни тренировочной недели.

Охарактеризуем в главных чертах основные методы специальной подготовки на льду, используемые в этот период тренировки.

Спринтерская тренировка имеет целью развитие специальных скоростных качеств конькобежца (алактатная анаэробная способность). Применяются отрезки от 30 до 400 м. Наиболее эффективный метод тренировки - повторный. Скорость бега - максимальная. Отдых между повторениями - по самочувствию, до полного восстановления (3-6 мин.). Для выполнения необходимого объема скоростной работы целесообразно упражнения делать сериями по 3-5 повторений. Между сериями интервал отдыха 8-10 мин. Вся тренировка длится не более полутора часов.

Повторно-темповая тренировка. Направлена на развитие специальной выносливости (анаэробная гликолитическая способность). Пробегаемые отрезки меньше соревновательной дистанции. Длина отрезков колеблется от 400 до 4000 м. Скорость бега - близкая к соревновательной. Интервал отдыха между повторениями - по самочувствию, до появления чувства готовности для выполнения очередного повторения (обычно 4-8 мин.). Общий километраж в одном тренировочном занятии от 5 до 20 км, а иногда и более (в зависимости от уровня подготовки спортсмена).

Длительный бег на коньках - упражнение, направленное на поддержание высокого уровня аэробной подготовки. Продолжительность одного упражнения от 5 - 10 до 20 км. Эти упражнения целесообразно выполнять группой, гуськом. Интенсивность выполняемого упражнения умеренная. Частота пульса во время бега 150-160 ударов в минуту. На более коротких отрезках (5 - 7 км) рекомендуется также использовать бег с варьированием скорости на каждом круге. Однако разница в скорости прохождения каждого последующего 400-метрового круга здесь не должна превышать 2-3 сек. Например: 1-й круг - 40 сек., 2-й круг - 42 сек., 3-й круг - 40 сек. и т. д.

Повторно-интервальная тренировка имеет направленность на развитие анаэробных гликолитических способностей. Она преследует цель выработать специальную скоростную выносливость, адаптирует организм к работе в условиях значительного кислородного долга. Длина пробегаемых отрезков от 400 до 2000 м. Скорость пробегания - близкая к максимальной (выше 90% максимальной). Эту тренировку целесообразно проводить сериями, по 4-5 повторений в каждой. Отдых между повторениями определяется заранее (3-5 мин., в зависимости от длины отрезка). Интервал отдыха между сериями 10-15 мин. - период, достаточный для восстановления.

Указанные методы тренировки могут иметь несколько вариантов в пределах отдельных микроциклов. Приведем два из них, наиболее распространенных при подготовке сильнейших конькобежцев:

I вариант:

Понедельник Спринтерская тренировка.

Вторник. Повторно-темповая тренировка.

Среда. Длительный бег на коньках.

Четверг. Тренировка по ОФП.

Пятница. Повторно-интервальная тренировка.

Суббота. Длительный бег на коньках.

II вариант:

Понедельник. Спринтерская тренировка.

Вторник. Повторно-темповая тренировка.

Среда. Длительный бег на коньках.

Четверг. Интервальная тренировка.

Пятница. Длительный бег на коньках.

Суббота. Тренировка по ОФП.

С конца ноября важное место в подготовке конькобежцев отводится регулярному еженедельному участию в соревнованиях. Соревнования, как правило, проводятся в субботу и воскресенье. Начиная с этого момента тренировки по общей физической подготовке носят характер дополнительных занятий, способствующих переключению от основных тренировочных упражнений к более быстрому восстановлению организма спортсмена.

В связи с регулярным участием в соревнованиях несколько меняется и схема построения недельного цикла.

Приводим две примерные схемы построения тренировки в декабре:

I вариант:

Понедельник. Спринтерская тренировка.

Вторник. Повторно-темповая тренировка.

Среда. Длительный бег на коньках.

Четверг. Повторно-интервальная тренировка.

Пятница. Длительный бег на коньках.

Суббота. Соревнование на 500, 3000 или 5000 м.

II вариант. (особенно популярен у голландских конькобежцев):

Понедельник. Длительный бег на коньках.

Вторник. Повторная темповая тренировка.

Среда. Интервальная тренировка.

Четверг. Длительный бег на коньках.

Пятница. Повторно-темповая тренировка.

Суббота. Соревнование на 500, 3000 или 5000 м.

Участие в соревнованиях на данном этапе проходит без какой-либо специальной подготовки. В этот период соревнования являются одним из методов тренировки и используются для опробования различных вариантов технической и тактической подготовки.

В предлагаемых схемах, построения недельного цикла указаны лишь основные тренировки, хотя в большинстве случаев на предсоревновательном этапе подготовки проводятся двухразовые тренировки в день. При этом не менее трех дополнительных тренировок обычно проводится на льду, где основное внимание уделяется длительному катанию и отработке техники бега. 1-2 раза в неделю включают в тренировку спортивные игры (футбол, волейбол) и спокойные длительные кроссы.

В период непосредственной подготовки к крупным и ответственным соревнованиям, т. е. за 3-4 дня, очень важно правильно тренироваться. Опытные конькобежцы последнюю сильную тренировку (повторно-темповую или повторно-интервальную) проводят обычно не позднее чем за 3 дня до соревнований. В последние оставшиеся два дня до соревнований спортсмены активно отдыхают. В день активного отдыха совершают 1,5-2-часовую пешую прогулку в быстром темпе или легкий кросс в течение 30-40 мин.

Накануне дня соревнований прибегают к легкой тренировке на льду. Ее цель - настроить спортсмена на предстоящие соревнования. Основное средство - контрольное прохождение отдельных отрезков дистанции.

Обычно их преодолевают легко, не в полную силу. Продолжительность тренировки 1-1,5 часа.

Последняя тренировка накануне соревнований важна не только с точки зрения физиологического воздействия на организм спортсмена и его технической настройки. Она оказывает большое влияние и на психику спортсмена: способствует снятию излишнего предстартового волнения, вселяет в спортсмена уверенность в своих силах.

Такой способ подведения к соревнованиям позволяет спортсмену сохранить свежесть, энергию и желание показать высокий результат.

Главная цель подготовки конькобежца в январе, феврале и марте - достижение наивысших спортивных результатов в соревнованиях. Сильнейшие конькобежцы мира в этот период стартуют через каждые 4-5 дней в однодневных или двухдневных соревнованиях. Тренировки, на этом этапе имеют меньший объем. Главным тренирующим фактором, способствующим достижению наивысшей спортивной формы, является регулярное участие в соревнованиях.

Не столь частое участие в соревнованиях может быть частично компенсировано контрольными прикидками и прохождением контрольных отрезков дистанции на тренировке. Однако полностью такая система подготовки не может заменить соревновательный метод, так как в ней отсутствуют элементы эмоциональной и психологической настройки, без чего невозможно достижение наивысших спортивных показателей.

Тренировочные сборы

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов утвержденных федеральным стандартом спортивной подготовки (Приложение №10 к ФССП).

Тренировочные сборы проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

При формировании планов проведения тренировочных сборов Учреждения, учитываются требования ФССП к их составу и

продолжительности, а также финансовые и организационные возможности Учреждения.

Приложение №10
к ФССП по виду спорта «конькобежный спорт»

Перечень тренировочных сборов

Таблица №24

№ п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		НП	Т (СС)	ССМ	ВСМ	
1. Тренировочные сборы						
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям Хабаровского края	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих СП на определенном этапе
2.2.	Восстановительные		До 14 дней			Определяется организацией
2.3.	Для комплексного медицинского обследования		До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих СП на определенном этапе

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

Организуемые тренировочные занятия состоят из подготовительной, основной и заключительной частей, целесообразная продолжительность которых определяется тренером с учетом рекомендуемого режима тренировочной работы на определенном этапе спортивной подготовки (раздел 3.5, таблица 10).

Содержанием подготовительной части тренировочных занятий, как правило, является:

- общая организация группы, краткий вводный инструктаж на текущее занятие (до 10 минут);
- ходьба и медленный бег в тех или иных сочетаниях;
- «динамическая» разминка (варианты: на месте, в парах, у опоры, с различными предметами, в движении, и др.).

В содержание заключительной части тренировочных занятий, как правило, входят:

- медленный бег, ходьба (5–15 минут);
- несколько упражнений на «растягивание» мышц (легкий стретчинг) и активизацию внимания занимающихся (с незначительной физической нагрузкой и повышенной координационной сложностью);
- подведение итогов занятия, в том числе по проведённым воспитательным воздействиям, организационные моменты;
- (в соответствии с реализуемыми планами работы) мероприятия по видам подготовки, не связанным с физической нагрузкой, в частности – по теоретической (включая антидопинговые профилактические мероприятия) и психологической подготовке.

В основную часть занятий включается выполнение спортсменами назначенных тренером двигательных заданий до достижения планируемого на данное занятие уровня специфического утомления с учетом решаемых на занятии задач спортивной подготовки. При этом тренер имеет возможность использовать тренировочные задания по своему усмотрению, ориентируясь на совокупность тренировочных заданий в фонде, приведенном в разделе 3.5 настоящей Программы, но не ограничиваясь им.

За своевременное информирование спортсменов о правилах безопасного поведения на тренировочных занятиях и за обеспечение безопасных условий проведения таких занятий для жизни и здоровья занимающихся отвечает прикрепленный тренер.

Тренером проводится обязательный инструктаж легкоатлетов о правилах безопасного поведения на занятиях при включении в группу до первого участия в тренировочных занятиях на соответствующем этапе спортивной подготовки (ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ), а также периодически в процессе проводимых занятий. Кроме того, по мере необходимости тренеру

рекомендуется проводить индивидуальные беседы о безопасном поведении на тренировочных занятиях с теми спортсменами, которые не демонстрируют необходимых навыков такого поведения.

К основным сведениям о безопасном поведении на занятиях относится информация о гигиенических требованиях к спортивной экипировке (одежде, обуви), о необходимости и порядке осуществления гигиенических процедур до и после занятий, о правилах приема воды и пищи в связи с участием в тренировочных и соревновательных мероприятиях, о необходимости своевременного информирования тренера об отклонениях в самочувствии, об исключении опасных ситуаций, связанных с некорректным использованием спортивного инвентаря (различных препятствий, снарядов и предметов для метаний, резиновых амортизаторов, отягощений, гимнастических снарядов и др.), о способах профилактики травмирования и травмоопасных столкновений во время двигательной деятельности.

Во время занятий тренером обеспечивается постоянный контроль за пригодностью мест их проведения, используемого оборудования и инвентаря, поведением занимающихся, выполнением ими двигательных заданий. Исключаются потенциально опасные взаимодействия спортсменов (встречные метания, острые контактные игровые действия и др.). Используются только адекватные возможностям занимающихся физические упражнения и нагрузки. Осуществляется контроль состояния спортсменов в процессе двигательной деятельности и своевременное ее прекращение при наличии признаков утомления, свидетельствующих о приближении к уровню чрезмерной в физиологическом отношении нагрузки.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований изложены в инструкции по охране труда при проведении занятий по конькобежному спорту.

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении занятий по конькобежному спорту

1. Общее требование охраны труда

1.1. К занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда и имеющий медицинский допуск.

1.2. При проведении занятий по конькобежному спорту должно соблюдаться установленные режимы занятий и отдыха, погодные нормативы.

1.3. При проведении занятий по конькобежному спорту возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

- травмы при падениях, столкновениях;
- обморожения и переохлаждение при низкой температуре и сильном ветре;

- выполнение упражнений без разминки;
- порезы о лезвия, потертости от обуви.

1.4. Занятия конькобежным спортом на открытых ледовых стадионах отменяются при температуре воздуха ниже -25 градусов без ветра и -20 градусов с ветром

1.5. Занятия должны проводиться в спортивной одежде и обуви, соответствующей погодным условиям и содержанию занятия. Ботинки с коньками должны строго соответствовать размеру ноги, коньки наточены.

1.6. Ледовая дорожка (площадка) должна быть ровной, без трещин, очищена от снега.

1.7. Место для проведения специальных упражнений без коньков должно быть не скользким.

1.8. При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми для оказания доврачебной помощи средствами.

1.9. Тренер и спортсмены должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.10. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру (инструктору-методисту), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования

необходимо прекратить занятия и сообщить об этом тренеру (инструктору-методисту).

1.11. В процессе занятий спортсмены должны соблюдать порядок выполнения упражнений, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

1.12. Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, могут быть отстранены от тренировочного процесса, со всеми спортсменами проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требование охраны труда перед началом работы.

2.1. Проверить состояние льда и площадки для специальных упражнений.

2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря (надежность их крепления к ботинкам, правильность шнуровки) и точку коньков.

2.3. Надеть спортивную форму в соответствии с погодными условиями.

2.4. Провести разминку.

3. Требование охраны труда во время работы.

3.1. Перед выполнением упражнений основной части занятия, должна быть проведена разминка.

3.2. Тщательно зашнуровать ботинки. Не передвигаться на тесных или свободных коньках.

3.3. Передвижение в коньках от раздевалки до льда осуществляется в чехлах или по резиновому покрытию.

3.4. Направление движения по кругу только против часовой стрелки. Во время бега не допускается резкая остановка или смена направления движения.

3.5. Медленное катание допускается по разминочной дорожке, скоростное и техническое катание – по внутренней и наружной, отдых – за пределами рабочих дорожек.

3.6. Соблюдать интервал движения (при медленном катании 2-3 м, при ускорении – 8-10 м).

3.7. Не пересекать дорожки перед занимающимися.

3.8. Запрещается резко останавливаться тормозить и преднамеренно падать.

3.9. Запрещается находиться на льду без коньков.

3.10. Запрещается кататься, когда на льду работает техника по подготовке льда.

3.11. Не садиться на лед или в снег.

3.12. При сильном морозе и ветре следить за товарищами и немедленно сообщать о первых признаках обморожения тренеру.

4. Требование охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При жалобе спортсмена на болевые ощущения, ощущения слабости, тяжести, тошноты, головокружения прекратить занятия и сообщить об этом тренеру и выяснить причину их появления.

4.2. В случае получения травмы, оказать первую помощь, сообщить об этом тренеру или администрации учреждения, при необходимости обеспечить сопровождение пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении чрезвычайной ситуации эвакуировать спортсменов, сообщить администрации или в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требование охраны труда по окончании работы

5.1. Снять коньки и спортивную форму.

5.2. Вытереть насухо лезвия коньков.

5.3. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

При построении многолетнего тренировочного процесса в качестве ориентира принимается обобщенная модель динамики объема тренировочных и соревновательных нагрузок, представленная в таблице №25.

Режимы тренировочной работы, рекомендуемые к использованию в занятиях
на различных этапах многолетней спортивной подготовки

(включая обладающие тренирующим потенциалом физические нагрузки, связанные с участием в соревнованиях)

Таблица № 25

Параметры тренировочной работы	НП, годы		ТЭ, годы					ЭССМ, годы			ЭВСМ, годы					
	1-й	2-3 -й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
Общее количество тренировочных и соревновательных часов (академических)	316	426	752	762	978	1030	1082			1477						
Общее количество тренировочных и соревновательных событий	158	213	376	381	489	515	541									
Количество основных тренировочных занятий и соревновательных стартов	-	-	182	182	208	208	208	260	260	260	260	260	260	260	260	260
Количество дополнительных тренировочных занятий	-	-	61	93	120	166	208	182	196	208	234	260	286	312	338	364
Количество занятий с большими по величине нагрузками	-	-	-	-	-	16	32	48	64	80	96	112	128	144	160	176
Количество занятий со значительными по величине нагрузками	78	110	134	144	154	152	148	144	140	136	132	128	124	120	116	112
Количество занятий со средними по величине нагрузками	78	98	109	131	174	196	210	208	194	178	176	174	172	170	168	166
Количество занятий с малыми по величине нагрузками	-	-	-	-	-	10	26	42	58	74	90	106	122	138	154	170

Данная модель не противоречит установленным ФССП нормативным показателям объема тренировочной деятельности, но при этом позволяет обеспечить большую сбалансированность и необходимую преемственность многолетнего тренировочного процесса.

Долгое время было принято считать, что продуктивность спортивной подготовки повышается пропорционально числу проводимых тренировочных занятий. Отсюда вытекает известная методическая линия на проведение все большего числа тренировок в неделю и за год, а также на планирование все большего числа двух- и трехразовых тренировок в день по мере роста мастерства занимающихся и их способности к освоению повышенных тренировочных нагрузок. При этом зачастую упускается из виду то, что основной тренировочный эффект обеспечивается не суммой выполненной тренировочной работы, а ее дозировкой и направленностью в отдельных занятиях. Следует помнить, что тренировочный эффект в подготовке высококвалифицированных конькобежцев обусловлен почти исключительно занятиями с большими по величине нагрузками, способными вызывать закономерный прирост показателей специальной подготовленности по профилю выполненной работы как итог упорядоченной суммации сверхвосстановления после глубокого целенаправленного утомления. Значительные и (в меньшей мере) средние по величине нагрузки, как правило, не сопровождаемые посттренировочной «суперкомпенсацией» функциональных возможностей, обеспечивают эффект либо в занятиях с начинающими спортсменами (активизируя естественное возрастное развитие организма), либо в занятиях с подготовленными атлетами, но лишь по некоторым частным направлениям тренирующих воздействий (например, по линии технического совершенствования двигательных действий). Занятия с малыми нагрузками уместно использовать лишь в качестве эффективного способа ускорения восстановительных процессов в организме после тренировок с большими нагрузками для того, чтобы можно было увеличить число последних в тренировочном процессе.

Такое понимание роли занятий с разными по величине нагрузками позволяет прийти к ключевому логическому заключению: увеличивать число тренировочных занятий имеет смысл лишь до того предела, пока это не сопровождается естественным снижением количества занятий: с большими нагрузками – у высококвалифицированных атлетов, со значительными нагрузками – у спортсменов начинающих либо средней квалификации.

Одну и ту же по суммарному объему недельную тренировочную работу можно выполнить за 3 однонаправленных занятия с большими нагрузками – и тогда вероятен положительный итоговый эффект, и за 5 – 6 разнонаправленных занятий со средними нагрузками – и тогда применительно к квалифицированному спортсмену положительного тренировочного эффекта ожидать не приходится.

В этой связи регламентировать режимы тренировочной работы с целью их оптимизации имеет смысл не столько по общему числу и суммарной

продолжительности занятий, сколько по числу занятий с осваиваемыми нагрузками той или иной величины, понимая под величиной нагрузки меру воздействия на организм в направлении обеспечения целенаправленного утомления. При этом величина нагрузки – понятие субъективное. В спортивной практике справедливо говорят о ее «внешнем» и «внутреннем» измерениях. В данном случае основное значение имеет «внутренняя» мера нагрузки, понимаемая как степень воздействия на формируемую и совершенствуемую функциональную систему выполнением двигательных заданий в направлении вызова искомого (в основном – избирательного) утомления соответствующих систем организма. Достижение желаемой величины нагрузки определяется тренером или опытным спортсменом по ходу выполнения тренировочного задания. И ключевым, таким образом, становится не выполнение запланированного объема тренировочной работы в занятии, а достижение запланированной степени утомления при выполнении этой работы.

При использовании двух- и трехразовых тренировок в течение дня правомерно разделять все тренировочные занятия на две категории: основные и дополнительные. Имеется в виду, что основное занятие всегда единственное (не более одного в сутки; как правило – во второй половине дня), а дополнительных в дневном распорядке может быть и несколько.

Нагрузки, обладающие выраженным тренирующим потенциалом – большие по величине для квалифицированных, а также большие и значительные по величине – для начинающих или имеющих среднюю квалификацию спортсменов – сосредотачиваются исключительно в основных занятиях. Напротив, малые нагрузки (как итог всей тренировочной сессии) – атрибут дополнительных занятий.

Участие в соревнованиях по основной для спортсмена соревновательной дисциплине должно одновременно рассматриваться как освоение большой по величине тренировочной нагрузки, причем в наиболее специфичном для формируемой функциональной системы направлении. По этой причине в таблице 4 соревновательная деятельность суммируется с собственно тренировочной деятельностью по отдельным параметрам тренировочной работы. Если соревновательный старт из-за своих специфических особенностей не обеспечивает достижение тренировочного эффекта, характерного для большой нагрузки, то вполне возможно его «дополнение» назначением тренировочных заданий после завершения соревнований.

Все параметры тренировочной работы в таблице 4 даны в годовом измерении. Выход на усредненные недельные показатели осуществляется с коэффициентом 1/52. В зависимости от задач, решаемых на том или ином этапе круглогодичной тренировки, планируемые недельные параметры работы варьируют вокруг полученных таким образом усредненных значений.

Должными признаются диапазоны годовых объемов нагрузок по выделенным ранее (раздел 3.3) группам тренировочных средств для каждого

года занятий, начиная с ТЭ и заканчивая ЭВСМ, представленные в таблице №27.

Рекомендуемые объемы тренировочной нагрузки в условиях спортивной школы показывают, что с увеличением общего годового объема часов изменяется по годам соотношение времени на различные виды подготовки (см. табл. №26)

План спортивной подготовки отделения конькобежного спорта на 52 недели тренировочных занятий (в часах)

Таблица 26

№ п/п	Разделы подготовки	ЭНП			ТЭ (ЭСС)				ЭССМ			ЭВСМ
		1 год	2 год	3 год	До 2-х лет	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	
1.	ОФП	240	310	310	385	400	440	485	584	620	650	800
2.	СФП	16	34	34	110	160	190	210	270	509	320	344
3.	Технико-тактическая подготовка	44	100	100	170	180	210	240	270	300	340	374
4.	Теоретическая под-ка	6	12	12	21	26	26	26	28	28	28	28
5.	Контрольно-переводные нормативы	3	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6
6.	Контрольные соревнования	3	8	8	10	12	16	25	40	46	49	49
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	20	20	20	20	27	28	28
8.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	28	30	30	30	30	35	35	35
9.	Медицинское обеспечение	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
10.	Бег на коньках, км	300	370	370	450	515	1100	1200	1290	1350	1450	1650
Общее кол-во часов		312	468	468	728	832	936	1040	1248	1352	1456	1664

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

В основу грамотного построения многолетней спортивной подготовки должен быть положен тренерский прогноз спортивного потенциала конкретного юного конькобежца. Если оцененный потенциал ученика позволяет рассчитывать на продолжение занятий вплоть до возрастной зоны оптимальных возможностей в соответствующей соревновательной дисциплине, то пик спортивной карьеры в большинстве случаев имеет смысл планировать именно на эту возрастную зону, чтобы конькобежец смог наиболее полно себя реализовать. В таком случае категорически нежелательно форсирование подготовки, связанное с ранней специализацией средств и методов повышения спортивной результативности,

преждевременной интенсификацией применяемых нагрузок. Если же спортивная одаренность ученика не позволяет рассчитывать на столь долговременные регулярные занятия, то планируемый пик спортивной карьеры может быть смещен на молодежный, юниорский или юношеский возраст. И тогда оправдано ускоренное (в разумных пределах) «обострение» спортивной подготовки для обеспечения повышенной текущей, а не отсроченной, как в первом случае, соревновательной конкурентоспособности.

Следовательно, спортивная подготовка конькобежца должна иметь целевой характер, причем определяющими при ее построении становятся долговременные ориентиры в совершенствовании мастерства, которые обуславливают постановку и последующую корректировку промежуточных (этапных) целей и задач.

Тренеру в первую очередь необходимо осуществить прогноз вероятности продолжения спортивной подготовки ученика вплоть до возрастной зоны оптимальных возможностей, поскольку результаты такого прогноза влияют на выбор стратегии долгосрочного планирования.

Для ТЭ и последующих этапов спортивной подготовки имеет смысл осуществлять моделирование должных (предпочтительных) темпов ежегодного роста спортивной результативности в зависимости от прогнозируемого потенциала в возрастной зоне оптимальных возможностей применительно к определенной соревновательной дисциплине, а также и на олимпийский четырехлетний цикл. При этом необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта конькобежный спорт;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;

- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);

- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Спортсмен, занимающийся спортом, представляет собой сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершающийся принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется *психологической подготовке*.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;
- волевых;
- интеллектуальных в решении задач, связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных.

Биохимический контроль.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

3.5. Программный материал для тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Средства и методы тренировки

К основным средствам относятся упражнения: общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные. Наиболее разнообразна группа общеподготовительных упражнений. В нее входят упражнения как

совпадающие с конькобежным спортом, так и не совпадающие. Общеподготовительные упражнения способствуют всестороннему развитию спортсмена. Специально-подготовительные упражнения, в основном, совпадают по направленности избранным видам спорта. Соревновательные упражнения являются основой для создания специфических условий избранного вида спорта.

Методы спортивной тренировки - это специальные способы организации тренировочных занятий, позволяющие развивать у спортсмена требуемые качества.

При подготовке конькобежцев применяются, в зависимости от решаемых задач, различные методы тренировки. Существуют два основных метода тренировки с непрерывными нагрузками с одной стороны, и варианты тренировки с прерывистыми нагрузками. Все остальные можно рассматривать, как разновидности двух указанных методов.

Однократная непрерывная работа. Сюда относятся методы длительной равномерной работы, переменной работы (фартлек, или игра скоростей) и однократной предельной работы (дистанционно-темповая тренировка, соревновательная работа). К формам прерывистой работы относятся многочисленные варианты повторных и интервальных методов тренировки. Каждый метод имеет свои особенности воздействия на организм, которые проявляются независимо от условий проведения тренировки.

Непрерывная длительная работа больше способствует совершенствованию аэробных, чем анаэробных механизмов. Этот метод включает нагрузки малой и средней интенсивности, выполняемые длительное время. В результате развивается общая и специальная выносливость, которая составляет базу функциональных возможностей организма. Данный метод совершенствует функции кардио-респираторных систем организма, что создает предпосылки для выполнения больших объемов специфических нагрузок в избранном виде спорта.

Переменный метод предусматривает применение различных средств и упражнений, выполняемых с меняющейся в определенной последовательности мощностью работы. Цель метода в том, чтобы ставить организм в новые, все более сложные условия, предъявляя повышенные требования. Стимулируется повышение сердечно-сосудистой и дыхательных систем, активизируются резервные функции этих систем на более высоком уровне, чем при использовании равномерной тренировочной работы. Для данного метода характерны изменения ритма, скорости, темпа, длительности работы и нагрузок в ходе тренировки. В основном метод используется для разнообразия стереотипных тренировок и улучшения скоростных качеств спортсмена. Методы непрерывной длительной работы подразделяются на множество вариантов, переменными величинами в которых являются скорость и продолжительность упражнения. Ниже в качестве примеров приведены наиболее характерные для тренировок конькобежцев разновидности.

Длительная работа с малой интенсивностью. Применение метода длительной работы с малой интенсивностью способствует улучшению аэробных возможностей. Для их совершенствования длина дистанции должна составлять у юных конькобежцев в ГНП (свыше 1 года) не менее 2800-3000 м.

Метод длительной работы со средней интенсивностью направлен на совершенствование аэробной мощности. При беге на коньках длина дистанции должна составлять у конькобежцев 8000-10000 м. при неспецифической форме работы с применением легкоатлетического бега, для развития аэробной мощности для дистанции составляет 2800-3000 м у юных конькобежцев и 6500-7900 м у квалифицированных. Для совершенствования параметров аэробной емкости длина дистанции увеличивается соответственно до 5600-6000 м и 13000-15000 м.

Длительная работа с повышенной интенсивностью направлена на комплексное совершенствование анаэробного и аэробного механизмов энергетического обеспечения. Для развития мощности биоэнергетических источников при беге на коньках длина дистанции должна быть 2000 м для юных конькобежцев и 3500-4000 м для конькобежцев высокой квалификации. При использовании легкоатлетического бега для развития мощности энергоисточников длина дистанции составляет 800 м для юных спортсменов и 2000 м для спортсменов высокой квалификации. Для совершенствования параметров емкости дистанция должна составлять 1500 м для юных спортсменов и 4000 м для спортсменов высокой квалификации.

Скорость бега зависит как от индивидуальной подготовленности, так и внешних условий. Чтобы исключить влияние рельефа местности при неспецифической тренировке, ее следует проводить по равнине или на стадионе. Достоинством метода длительной работы с повышенной интенсивностью является совершенствование тех показателей выносливости, которые определяют интегральный уровень работоспособности. При этом улучшается согласованность функциональных систем и органов, необходимых для выполнения работы при дальнейшей интенсификации тренировочного процесса.

Фартлек. Бег с включением ускорений на различных отрезках принято называть фартлеком. Длина отрезков и величина ускорений в одном случае могут выбираться спортсменом по самочувствию (при отсутствии жесткого регламента), а в другом - регламентированы как по параметрам скорости и длине отрезков, так и по количеству повторений быстрого бега. Эти величины необходимо тщательно планировать, исходя из индивидуальной подготовленности. Основное физическое качество, которое развивается при использовании фартлека, это общая выносливость. Интенсивные формы проведения фартлека способствуют развитию специальной выносливости и скорости в зависимости от длины отрезков и их интенсивности, включенных в программу тренировки. Во время спусков и преодолении подъемов напряженная работа вызывает усиление анаэробных процессов в организме.

Тренировочное воздействие этой формы нагрузки носит смешанный аэробно-анаэробный характер. В конькобежном спорте (в подготовительном периоде) спортсмены включают специфические упражнения в форме лавганга, имитационные и прыжковые упражнения.

Интервальный метод. Под интервальным понимаются те виды прерывистой работы, где основное тренирующее воздействие достигается в паузе отдыха. Определено, то наибольшее тренировочное воздействие на сердечную мышцу возникает с началом восстановительного периода. Эффект выражается в увеличении толщины сердечной мышцы, в ее укреплении под воздействием интенсивного притока крови в период отдыха между упражнениями. Адаптация приводит к возрастанию ударного объема, так и к увеличению минутного объема кровообращения. Интервальным называется лишь такой метод тренировки, при котором в паузах не происходит полного восстановления, а только уменьшается нагрузка в пределах планируемых значений частоты пульса. Результаты исследований показали, что для достижения эффекта достаточны нагрузки, при которых частота пульса повышается до 150-180 уд./мин. наибольшая экономичность функционирования достигается во время отдыха, а не в период нагрузки. Интервальная работа может выполняться как при 3-6 повторениях, так и серийно с интервалом отдыха 3-4 мин.

Существует несколько разновидностей интервальной тренировки. интервальный спринт – вид интервальной тренировки, который предусматривает выполнение упражнений длительностью от 4 до 20 секунд на максимальной скорости через небольшие интервалы отдыха (от 20 до 40 сек.). В зависимости от избранных интервалов отдыха эта тренировка может носить алактатный или гликолитический анаэробный характер. Данная форма интервальной тренировки приводит к усилению анаэробных процессов в работающих мышцах, и стимулирует процессы аэробного обмена во время пауз отдыха. Каждое новое повторение нагрузки усиливает данный эффект. При больших объемах работы такой вид интервальной тренировки может привести к переутомлению. К недостаткам данного варианта можно отнести его монотонность, изолированное воздействие на работу мышц.

Интервальная тренировка на длинных отрезках. Принцип тренировки тот же, что и в прежней разновидности, но длина отрезка увеличивается достаточно существенно. В беге на коньках она составляет 1000-1200 м, а в легкоатлетическом беге – до 500-700 м. тренировка на длинных отрезках оказывает более разностороннее воздействие на организм, чем на коротких.

Дистанционно-темповый метод применяется в целях подготовки и контроля работоспособности конькобежца на дистанциях конькобежного многоборья и непосредственного участия в соревнованиях (соревновательный метод). Этот вид тренировки направлен по преимуществу на увеличение анаэробных возможностей спортсмена. Характер физиологического воздействия зависит от длины дистанции и скорости ее преодоления. Соревновательный метод, как и соревнования,

рассматриваются как средство для развития тренированности и как процесс проверки подготовленности в целом к предстоящим соревнованиям.

К прерывистым методам, как ранее отмечалось, относятся разновидности повторных и интервальных тренировок. Специфическим для данной формы является разделение всей работы на отдельные части, выполняемые через интервалы отдыха. Повторный метод предусматривает применение тренирующих средств с неизменной нагрузкой, причем интенсивность нагрузки близка к максимальной. Спортсмен повторяет соответствующие упражнения несколько раз. В различных вариантах данного метода при повторениях упражнения нагрузка не меняется, но варьируется длительность интервалов отдыха между повторениями.

Повторно-темповый метод предусматривает преодоление нескольких отрезков определенной длины, которые могут быть либо короче соревновательной дистанции, либо равны ей, либо длиннее ее. Скорость определяется планируемыми изменениями функционального состояния спортсмена. Интервал отдыха между отрезками должен быть достаточно продолжительным, чтобы обеспечить возможность восстановления перед следующим повторением упражнения. При данной форме тренировки тренирующее воздействие достигается вследствие многократного выполнения упражнения.

Повторно-темповая тренировка – это работа, где спортсмену приходится проявлять максимум волевых усилий для продолжения тренировки. Анаэробная направленность выполняемых тренировочных нагрузок определяет недостаточность восстановления за время отдыха, поэтому число повторений упражнения обычно не превышает 3-5. Систематическое применение этого вида тренировки приводит к быстрому утомлению, поэтому он применяется, когда у спортсмена создана база общей выносливости. Тренировка используется для выработки чувства времени, скорости и темпа на соревновательной дистанции, ее применяют на предсоревновательном этапе и в соревновательном периоде.

Методы силовой тренировки. В конькобежном спорте для развития скоростно-силовых качеств используют разные упражнения, как собственно силовые, так и скоростно-силовые с акцентами на развитие взрывных способностей и силовой выносливости. Поэтому силовые упражнения подбираются в соответствии с режимами основной соревновательной деятельности и индивидуальными особенностями развития силовых качеств. В соревновательной деятельности конькобежца успех в значительной степени зависит от локальной мышечной силы и выносливости. Эти качества определяются мощностью сократительного аппарата мышечных волокон, количеством митохондрий на единицу массы мышечной ткани и активностью ключевых ферментов.

Для конькобежцев-стайеров необходимо включать в работу в изометрическом режиме. Это позволит разгрузить опорно-двигательный аппарат от ударных упражнений, характерных для динамического режима.

Средствами развития силы могут служить общеподготовительные силовые упражнения с отягощениями в статическом и динамическом режимах. Такие упражнения предшествуют работе над силовой выносливостью и взрывной силой. Они выполняются в подготовительном периоде параллельно с тренировкой аэробной направленности.

Для развития взрывной силы конькобежцы используют упражнения, которые позволяют сохранить оптимальные скоростные характеристики движений. Сюда включаются упражнения «лавганг», многоскоки, прыжковые упражнения в подъем, стартовые ускорения с отягощением.

Методами развития силовой выносливости являются: повторный метод, непрерывно-переменный метод, круговая тренировка. В процессе работы упражнения выполняются в динамическом и статическом режимах, направленных на развитие основных групп мышц, обеспечивающих соревновательную деятельность. Силовые упражнения выполняются на тренажерах в изокинетическом (с высокой угловой скоростью) и динамических режимах. Упражнения, моделирующие соревновательную деятельность, в подготовительном периоде проводят в переменных условиях, чередуя различные отягощения, торможение, передвижение прыжками в подъем. Тем движений достаточно близок по характеру соревновательной деятельности, но при прыжках в подъем он определяется углом наклона местности.

При развитии силовой выносливости возможен широкий диапазон отягощений. Конькобежцы, в связи со спецификой вида спорта и видом упражнения, применяют отягощения в пределах 40-95 % от максимальных величин. При проведении тренировок скоростно-силовой направленности, особенно с молодым контингентом, следует проявлять осторожность, поскольку такие упражнения предъявляют высокие требования к вегетативным системам организма, они существенно активизируют анаэробные процессы в организме спортсмена. Они должны выполняться в режимах, которые моделируют диапазон соревновательных дистанций.

Комбинированные и ситуационные методы.

К данным методам относятся комбинированный, круговой и ситуационный методы тренировки, особенность которых состоит в комбинированном воздействии на различные стороны подготовленности спортсменов. Комбинированный метод тренировки характеризуется применением различных средств с учетом последовательности реализации отдельных видов работ и нагрузок. Например, отрицательный тренировочный эффект наблюдается если во время тренировки вначале выполняются упражнения на развитие силы, а затем – на совершенствование техники, или вначале упражнения на выносливость, затем – на быстроту. Положительный эффект наблюдается в тех случаях. Когда упражнения способствующие развитию координации или скоростных качеств, предшествуют упражнениям на развитие выносливости и силы.

Круговой метод по условиям проведения отличается тем, что все участники тренировки по очереди повторяют определенные упражнения, объединенные в один комплекс и распределенные по заданной схеме. Многократно повторяются заданные упражнения, преимущественно простые по структуре, или ранее разученные. Число повторений упражнений каждого вида назначается в единицу времени, чаще за одну минуту. Круговой метод тренировки используется в различных вариантах и применяется в основном в группах спортсменов младшего возраста для повышения эмоциональности занятий.

Ситуационный метод применяется в тех случаях, когда тренировка происходит в условиях, приближенных к соревновательным. Чем ближе имитация соревнования ко времени его проведения, тем больше эффект ситуационной тренировки. На тренировках следует полностью имитировать условия состязаний, принимая во внимание общую обстановку на соревнованиях, климатические условия, действия соперников и зрителей.

Содержание и методика работы на этапе начальной подготовки

На этапе начальной подготовки ставится задача привлечения максимального возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом. При обучении основам техники физических упражнений и техники бега на коньках определяется степень пригодности к скоростному бегу на коньках и перспективы роста в данном виде спорта, в соответствии с этими задачами определяется стратегия подготовки.

Процесс подготовки должен осуществляться с учетом физического развития и функционального состояния растущего организма спортсмена таким образом, чтобы обеспечить готовность переносить значительный объем и интенсивность тренировочной нагрузки. В период трехлетнего прохождения спортивной подготовки в группах Н определяется пригодность к скоростному бегу на коньках по результатам выполнения контрольно-переводных нормативов.

Длительными навыками в беге на коньках легче овладевают дети, имеющие разностороннее физическое развитие. Основным методом на этапе НП является игровой метод с использованием различных спортивных и подвижных игр. Он одновременно воздействует на моторную и психическую сферы личности. Игровой метод может быть активно использован во всех четырех формах двигательных способностей: моторной оперативности, координационных, силовых качеств и выносливости.

Тренировочные занятия направлены на освоение нового материала, закрепление ранее пройденного, повышение эффективности выполнения ранее изученных технических движений, тактических действий и совершенствованию работоспособности. Контрольные занятия проводятся с целью проверки уровня подготовленности (технической, тактической, физической, специальной). Основной целью предсоревновательной подготовки является адаптация спортсмена к условиям соревновательной борьбы, отработка рациональных тактико-технических решений при беге на

различных дистанциях в разнообразных ситуациях соревновательной деятельности, совершенствование специфических психических качеств.

Контрольные соревнования проводятся для определения уровня подготовленности спортсмена, в них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Подводящие соревнования проводятся с целью отработки модели соревновательной деятельности, которую спортсмен предполагает реализовать в отборочных и главных соревнованиях. Подводящие соревнования следует проводить в условиях максимально приближенных к условиям главных стартов. Соревнование является основной формой контроля уровня готовности спортсмена.

К проведению тренировочных занятий предъявляется ряд требований, от выполнения которых зависит эффективность этой формы физического воспитания. Занятия о своей направленности, содержанию, дозировке упражнений и применяемым методам должны соответствовать возрасту, полу и физической подготовленности занимающихся. Интенсивность физиологических реакций организма за время занятия отличается постепенным нарастанием в первой части, достижением максимальных величин в середине второй части и снижением в третьей части. На занятиях должны быть приняты и соблюдены все меры безопасности для жизни и здоровья спортсменов.

На первом, втором и третьем годах НП особое внимание уделяется общей физической и технической подготовке конькобежцев. В зависимости от сроков подготовки удельный вес ОФП, СФП, и СП меняется. Для управления интенсивностью тренировочных нагрузок по ОФП, СФП и СП по направленности физиологического воздействия важна информация о распределении циклических средств по зонам относительной мощности.

У занимающихся первого года тренировочный процесс проходит с активным использованием аэробных и скоростных нагрузок. Что касается распределения параметров циклических средств ОФП, СФП и СП на втором и третьем годах подготовки, то они распределяются достаточно равномерно по всем зонам интенсивности, кроме четвертой. Доля высокоинтенсивных нагрузок не должна превышать 1,5% от общего объема. Наибольшие темпы прироста нагрузок приходятся на второй тренировочный год, а на третьем году происходит в большей степени перераспределение интенсивности нагрузок в сторону их повышения.

В отношении тренировки скоростных качеств проявляется та же тенденция.

На этапе НП упражнения для развития силы должны быть динамическими, непредельными по величине нагрузки. Развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, ловкость и выносливость, которое происходит при многократном повторении разнообразных физических упражнений, затем трансформируется в специальную подготовленность. Это

позволяет конькобежцам во время предсоревновательной подготовки быстро повышать уровень спортивных результатов.

Важными средствами подготовки являются подвижные и спортивные игры, а также различные игры на льду. Такие формы занятий повышают интерес к конькобежному спорту и способствуют всестороннему физическому развитию. Необходимо основное внимание уделять гармоничному развитию жизненно важных двигательных способностей – выносливости, быстроты движений и перемещений, силы, координации, гибкости и овладению элементарными двигательными навыками. Применение в период НП больших объемов специальных упражнений дает вначале быстрый прирост спортивных результатов в избранной специализации. Стабильных достижений в скоростном беге на коньках чаще добиваются те спортсмены, которые имели предварительный стаж занятий в других видах спорта, развивавших скоростные качества, ловкость и выносливость. Занятия дополнительными видами спорта способствуют всестороннему развитию организма и создают предпосылки для достижения более высоких результатов в беге на коньках в зрелом возрасте.

Содержание и методика работы на тренировочном этапе

Важнейшим условием успешной работы с конькобежцами тренировочных групп является перспективное планирование подготовки на пять тренировочных лет с учетом физического развития и подготовленности в данном возрастном диапазоне. Распределение времени по основным разделам подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами на каждый тренировочный год.

Программа для тренировочных групп ставит своей задачей подготовку к бегу на коньках по многоборью без узкого распределения по специализациям – спринтеров, многоборцев и специалистов на отдельных дистанциях.

В основу периодизации положен тренировочный макроцикл длительностью 12 месяцев. Годичный цикл состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного, переходного. Подготовительный период делится на общеподготовительный (май-июнь) и специально-подготовительный (август-ноябрь) этапы.

Основная цель первого этапа – создание предпосылок для повышения работоспособности конькобежцев, что осуществляется посредством всестороннего общефизического развития с помощью неспецифических тренировочных средств.

На общеподготовительном этапе предусматривается постепенное развитие всех функциональных систем и опорно-двигательного аппарата с преимущественным использованием неспецифических средств. Основой планирования тренировки является недельный цикл. При планировании учитываются компоненты, определяющие характер тренирующего воздействия программы. Сюда относятся продолжительность упражнения,

число повторений упражнения, интенсивность работы, продолжительность интервалов отдыха между упражнениями и характер отдыха.

Интенсивность упражнения обуславливает величину физиологических сдвигов в организме. По этому признаку все тренировочные нагрузки, применяемые в подготовке конькобежцев, делят на пять тренировочных зон интенсивности.

I зона – аэробная компенсирующая, где скорость выполнения упражнения составляет 45-50% от критической скорости. Основной метод тренировки – непрерывный, а длительность работы может достигать 3 часов.

II зона – тренирующая, со скоростью выполнения упражнения 51-75% от критической скорости. тренировки могут быть как непрерывными, так и прерывистыми с общим объемом работы до 1,5-2 часов.

III зона – смешанная тренирующая, с повышенной скоростью выполнения упражнений – 76-100% от критической скорости. тренировки – повторный, интервальный. Общий объем работы 60-80 мин.

IV зона – гликолитическая. Скорость выполнения упражнений – 100-115% от критической. Основные методы: повторный, интервальный, с общим объемом такой работы до 50 мин.

V зона – креатинфосфатная. Скорость выполнения – максимальная. Основной метод работы – повторный.

В этом периоде решаются задачи повышения общефизической работоспособности юных конькобежцев с преимущественным развитием аэробной выносливости. Наиболее благоприятный период для развития общей выносливости – 12-15 лет.

Основная направленность тренировки на специально-подготовительном этапе – обеспечение непосредственного становления спортивной формы. В начале процесс идет за счет специфических средств, близких по структуре и физиологической направленности к избранной специализации, а затем путем тренировки на льду. К задачам данного этапа относятся: дальнейшее повышение функционально- физического потенциала, совершенствование технической и тактической подготовленности, воспитание морально-волевых качеств, необходимых для успешной деятельности в соревновательных условиях.

В процессе тренировки решаются задачи, в которых соединятся координационные способности с выбором тактических вариантов прохождения соревновательных дистанций. Компонентами тактического варианта являются: разработка графиков бега, анализ борьбы на дорожке, выполнение специфических заданий на тренировках и соревнованиях.

Приобретение тактических умений и реализация приобретенных знаний и навыков в условиях соревнований начинается в подготовительном периоде. Обучение спортсменов включает: выполнение повторного бега с точно запланированной скоростью; воспроизведение заданного времени при многократном повторении бега с точностью до 0,1-0,2 сек.; умение различать темп выполнения имитации при подготовке к различным дистанциям;

воспитание способности активно финишировать при выполнении различных упражнений.

В соревновательном периоде задачи тактической подготовки тесно увязываются с этапом тренировки, предстоящим стартами, в соответствии со спортивным календарем и результатами бега в прошедших соревнованиях. В тактической подготовке важен анализ условий проведения предстоящих соревнований. Двигательная выносливость развивается, помимо специальных средств, также путем использования игровых упражнений. Действенным средством повышения аэробных возможностей является систематическая тренировка на выносливость.

Содержание и методика работы на этапе совершенствования спортивного мастерства

На этапе совершенствования спортивного мастерства тренером должен выбираться оптимальный режим тренировки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Важность этапа подготовки конькобежцев старшего возраста обусловлена тем, что начало периода приходится на зону первых больших успехов, а окончание – на зону оптимальных возможностей.

На этапе совершенствования спортивного мастерства наблюдается выраженное повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, их все более специализированный характер и соразмерность развития дистанционной подготовленности многоборцев и спринтеров. На этом этапе в соревновательном периоде часто принимается повторный метод с мощностью работы со скоростью от критической до соревновательной.

Данный этап отличает существенное повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок и их более специализированный характер. Увеличивается объем бега на развитие выносливости с использованием переменного метода, а для развития скоростно-силовых возможностей используются круговая форма организации тренировки и частично-повторный метод.

Планирование тренировочного процесса в группах совершенствования спортивного мастерства требует четкой постановки цели и задач для каждого тренировочного года. Это относится, прежде всего, к объему и интенсивности тренировочной работы. Для освоения нагрузок высокого объема и интенсивности, а также успешного подведения спортсменов к пику спортивной формы на период ответственных соревнований, планирование годичного тренировочного процесса осуществляется по традиционной форме (одноцикловое планирование), так и по типу двух- и трехциклового планирования в течении календарного года.

Двухцикловое планирование заключается в том, что последующий период подготовки (2-й цикл) начинался с более высокого уровня состояния работоспособности. При таком планировании повышается устойчивость организма к воздействию тренировочных нагрузок специально-подготовительного и соревновательного этапов. Развитие специальной выносливости на общеподготовительном и специально-подготовительном

этапах является основой для дальнейшего развития важнейших качеств – быстроты и скоростной выносливости.

Планирование тренировочных нагрузок в первом макроцикле (май-сентябрь) годичной подготовки предусматривает уделение основного внимания развитию общей и специальной физической подготовленности за счет использования тренировочных средств, в основном, аэробной направленности.

Второй макроцикл (октябрь-апрель) нацелен на развитие специфической работоспособности в беге на коньках. Интенсивность тренировочного процесса на специально-подготовительном этапе (октябрь-декабрь) достигает более высокого уровня по сравнению с предыдущим макроциклом. Тренировочные нагрузки, применяемые на этом этапе, находятся преимущественно в III зоне интенсивности с подключением нагрузок IV и V зон. На этом этапе конькобежцы выступают в контрольных соревнованиях, цель которых – совершенствование технического и тактического мастерства. На соревновательном этапе требуется особый подход к планированию количества соревнований и их уровня. С учетом главных стартов необходимо выделять вспомогательные и основные соревнования.

Двух, трехцикловый вариант планирования годичного цикла подготовки более эффективен, чем традиционный, у тех спортсменов, которые имеют значительный спортивный стаж (6-7 лет) и спортивную квалификацию: КМС, МС.

Подготовку по традиционной форме с одноцикловым построением круглогодичной тренировки и длительным подготовительным периодом целесообразно планировать со спортсменами, не имеющими многолетнего тренировочного стажа. Наиболее эффективной формой построения тренировки для спортсменов этой группы является комплексная форма. Комплексная форма предусматривает одновременное (в рамках одного тренировочного занятия или микроцикла), или параллельное (на более длительных этапах подготовки) решение тренировочных задач. При этом используются нагрузки с различным воздействием на организм.

Форма построения тренировки по временному признаку предусматривает рациональный способ организации тренировки в рамках конкретного времени, обусловленного календарем соревнований, построением тренировки в период между разными по значимости стартами. Локальные тренировочные задачи решаются путем последовательного применения микроциклов с различным тренирующим воздействием на спортсмена.

По целевой направленности различают несколько видов микроциклов.

Общеразвивающие микроциклы применяются для переключения от специфической работы к неспецифической с целью профилактики переутомления и повышению уровня подготовленности. Эти микроциклы включают в себя разнообразные средства, нацеленные на поддержание и

развитие общей выносливости, силы, быстроты, скоростных качеств, гибкости, ловкости.

Специально-развивающие микроциклы применяются для повышения уровня специальной подготовленности, В таких микроциклах моделируются те или иные стороны соревновательной деятельности.

Поддерживающие микроциклы используются для сохранения специальной работоспособности конькобежцев на определенном уровне.

В *реализационных* микроциклах моделируются соревновательная деятельность в тех случаях, когда длительное время нет соревнований. Цель этих микроциклов – повысить уровень готовности в предсоревновательном периоде, а также проверить ход подготовки.

Подводящие микроциклы применяются в системе непосредственной подготовки к соревнованиям.

Реабилитационные микроциклы, цель которых восстановление работоспособности. Восстановительные микроциклы применяются после напряженных тренировок для активации процессов восстановления. Такие микроциклы включают в себя физические упражнения малой интенсивности, физиотерапевтические мероприятия, массаж и т. п.

Блоки тренировочных заданий по развитию физических качеств конькобежцев включают в себя набор комплексов физических упражнений, подвижных и спортивных игр. Каждый блок на развитие того или иного физического качества содержит ряд тренировочных заданий с использованием различных средств, методов тренировки, с индивидуальным дозированием интенсивности нагрузки и отдыха.

Воспитание квалифицированных спортсменов требует планомерного роста интенсивности тренировочного процесса за время прохождения спортивной подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства. Для эффективного воздействия тренировочными нагрузками на энергетические показатели, определяемые мощностью преобразования энергии, емкости, связанной с запасами энергетических веществ в организме, и эффективностью их использования, необходимо определить оптимальные тренировочные режимы. Выполнение запланированных результатов возможно за счет высоких показателей анаэробной подготовленности, которые значительно превышают модельные, если сравнивать их с критической скоростью. О реальности запланированных достижений можно судить по результатам сравнения с модельными характеристиками соревновательного анализа достижений прошлого сезона.

Содержание и методика работы на этапе высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства тренировочный процесс направлен на достижение максимальной готовности к главным стартам. Занятия характеризуются высокой интенсивностью и, соответственно, значительным объемом. Перерывы в тренировке направлены на профилактическое восстановление с тем, чтобы предотвратить возможное

перенапряжение. Изыскиваются все возможности для роста спортивных результатов. Основной особенностью подготовки спортсменов является повышение результативности за счет качественных сторон системы спортивной подготовки. Объем тренировочной работы и соревновательной деятельности повышается незначительно (5-10%) по сравнению с предыдущим этапом подготовки. Основная задача этапа – изыскать скрытые резервы организма спортсмена в различных сторонах его подготовленности (физической, технико-тактической, психологической) и обеспечить их проявление в тренировочной и соревновательной деятельности. Особое внимание уделяется поиску скрытых резервов в сфере тактической и психологической подготовленности. В сторонах мастерства, результативность в которых во многом определяется опытом спортсмена.

Наиболее значимыми методическими положениями и принципами подготовки спортсменов на этапе ВСМ являются следующие:

- перспективное (минимум на 2 года) планирование подготовки, комплексная увязка ее составляющих и систем обеспечения (научного, медицинского, материально-технического, финансового и др.);

- целевой подход, согласно которому прогнозируемый конечный результат спортсмена на всероссийских, международных соревнованиях определяют содержание и характер процесса подготовки. При этом разрабатывается индивидуальная целевая перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена;

- базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется новый уровень реализационной готовности психофизического потенциала и технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;

- целенаправленное применение в тренировочном процессе инновационных технологий повышения работоспособности;

- углубленная индивидуализация тренировочного и соревновательного процесса;

- единство и оптимальное сочетание нагрузки и факторов восстановления;

- динамичность системы подготовки, гибкое планирование, оперативная коррекция тренировочного процесса в микро и макроструктуре в соответствии с текущим состоянием спортсмена.

В настоящее время наличие крытых катков позволяет проводить тренировки по конькам летом и переходить на двух-, трех-цикловую систему подготовки. Рост результативности в конькобежном спорте связан и с увеличением объема специальной подготовки в общей программе тренировки конькобежцев.

План спортивной подготовки

Примерный план-график спортивной подготовки конькобежцев на этапе начальной подготовки (до года)

Таблица №27

Виды подготовки	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Всего
Количество тренировочных дней	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Количество тренировок	16	16	20	20	17	17	17	17	17	17	17	17	208
Количество тренировочных часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
ОФП													
Кроссовый бег, ч	6	8	8	8	6	2	2	2	2	2	2	2	50
Силовые упражнения, ч	4	6	6	6	4								26
Ускорения по 30-60-100 м, раз		30	60	70	60	20	14	14	14	14	14	14	324
Интервальный спринт, ч			1	1,4	1	1							4,4
Легкоатлетический бег, км		3	12	15	15	5							50
Спортигры, ч	12	10	10	10	10	6	2	2	2	2	2	2	70
Многоскоки, км	1,5	2,5	4,5	4,5	2								15
Плавание, походы и др. т ч	14		6	6	4								38
Разминочный и заключ. бег, ч	7	7	7	7	7	8,2	8,4	8	8,4	8,2	7,4	8,4	93,2
ОРУ, УРРГ, ч	7	7	7	7	7	8,2	8,4	8	8,4	8,2	7,4	8,4	93,2
СФП													
Специальные, подводящие и имитационные упражнения, ч	6	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	138
ТТП													
Бег на коньках, км	20				30	60	70	70	70	70	30	30	450
Количество соревнований, раз	В соответствии с календарем соревнований												
Теоретическая подготовка, ч	2	2	2	2	2,3	2	2	2,3	2,3	2,3	2	2	2
Контрольно-переводные испытания				2									2
Медицинское обследование, ч		3				3							6
Восстановительные мероприятия	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	30

Примерный план-график спортивной подготовки конькобежцев на этапе начальной подготовки (свыше года)

Таблица №28

Виды подготовки	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Всего
Количество тренировочных дней	22	21	21	21	21	22	22	22	22	22	22	22	260
Количество тренировок	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
Количество тренировочных часов	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468
ОФП													
Кроссовый бег, ч	6	8	8	8	6	2	2	2	2	2	2	2	50
Силовые упражнения, ч	4	6	6	6	4								26
Ускорения по 30-60-100 м, раз		30	60	70	60	20	14	14	14	14	14	14	324
Интервальный спринт, ч			1	1,4	1	1							4,4
Легкоатлетический бег, км		3	12	15	15	5							50
Спортигры, ч	12	10	10	10	10	6	2	2	2	2	2	2	70
Многоскоки, км	1,5	2,5	4,5	4,5	2								15
Плавание, походы и дрт ч	14		6	6	4								38
Разминочный и заключ. бег, ч	7	7	7	7	7	8,2	8,4	8	8,4	8,2	7,4	8,4	93,2
ОРУ, УРРГ, ч	7	7	7	7	7	8,2	8,4	8	8,4	8,2	7,4	8,4	93,2
СФП													
Специальные, подводящие и имитационные упражнения, ч	8	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	162
ТПП													
Бег на коньках, км	50				60	70	90	90	90	90	70	70	670
Количество соревнований, раз	В соответствии с календарем соревнований												
Теоретическая подготовка, ч	2	2	2	2	2,3	2	2	2,3	2,3	2,3	2	2	2
Контрольно-переводные испытания				2									2
Медицинское обследование, ч		3				3							6
Восстановительные мероприятия	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	30

Примерный план-график спортивной подготовки конькобежцев на тренировочном этапе (до двух лет)

Таблица №29

Виды подготовки	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Всего
Количество тренировочных дней	35	34	34	34	34	35	35	35	35	35	35	35	416
Количество тренировок	35	34	34	34	34	35	35	35	35	35	35	35	416
Количество тренировочных часов	61	60	60	60	60	61	61	61	61	61	61	61	728
ОФП													
Кроссовый бег, ч	9	9	9	9	7	4	4	4	4	4	4	4	64
Велоезда, км	300	500	500	300								300	1900
Штанга, т	14	20	26	28	22	6	6	6	6	6	6	6	152
Силовые упражнения, ч	4	6	6	6	4								26
Ускорения по 30-60-100 м, раз		30	60	70	60	20	14	14	14	14	14	14	324
Интервальный спринт, ч			1	1,4	1	1							4,4
Легкоатлетический бег, км		3	12	15	15	5							50
Спортигры, ч	12	10	10	10	10	6	2	2	2	2	2	2	70
Многоскоки, км	1,5	2,5	4,5	4,5	2								15
Плавание, походы и'дрт ч	14		6	6	4								38
Разминочный и заключ. бег, ч	7	7	7	7	7	8,2	8,4	8	8,4	8,2	7,4	8,4	93,2
ОРУ, УРРГ, ч	7	7	7	7	7	8,2	8,4	8	8,4	8,2	7,4	8,4	93,2
СФП													
Специальные, подводящие и имитационные упражнения, ч	6	12	16	30	30	16	15	15	15	15	15	15	200
ТТП													
Бег на коньках, км	60				80	150	160	160	160	160	140	130	1200
Количество соревнований, раз	В соответствии с календарем соревнований												
Теоретическая подготовка, ч	2	2	2	2	2,3	2	2	2,3	2,3	2,3	2	2	2
Контрольно-переводные испытания						2							2
Медицинское обследование, ч		6				6							12
Восстановительные мероприятия	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	30
Инструкторская и судейская практика	4	4					4		4		4		20

Примерный план-график спортивной подготовки конькобежцев на тренировочном этапе (свыше двух лет)

Таблица №30

Виды подготовки	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Всего
Количество тренировочных дней	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	624
Количество тренировок	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	624
Количество тренировочных часов	87	86	86	86	86	87	87	87	87	87	87	87	1040
ОФП													
Кроссовый бег, ч	9	9	9	9	7	4	4	4	4	4	4	4	64
Велоезда, км	400	600	600	400								400	2400
Штанга, т	14	20	26	28	22	6	6	6	6	6	6	6	152
Силовые упражнения, ч	4	6	6	6	4								26
Ускорения по 30-60-100 м, раз		30	60	70	60	20	14	14	14	14	14	14	324
Интервальный спринт, ч			1	1,4	1	1							4,4
Легкоатлетический бег, км		3	12	15	15	5							50
Спортигры, ч	12	10	10	10	10	6	2	2	2	2	2	2	70
Многоскоки, км	1,5	2,5	4,5	4,5	2								15
Плавание, походы и др. т ч	14		6	6	4								38
Разминочный и заключ. бег, ч	7	7	7	7	7	8,2	8,4	8	8,4	8,2	7,4	8,4	93,2
ОРУ, УРРГ, ч	7	7	7	7	7	8,2	8,4	8	8,4	8,2	7,4	8,4	93,2
СФП													
Специальные, подводящие и имитационные упражнения, ч	6	12	16	30	30	16	15	15	15	15	15	15	200
ТТП													
Бег на коньках, км	60				80	150	160	160	160	160	140	130	1200
Количество соревнований, раз	В соответствии с календарем соревнований												
Теоретическая подготовка, ч	2	2	2	2	2,3	2	2	2,3	2,3	2,3	2	2	2
Контрольно-переводные испытания						2							2
Медицинское обследование, ч		6				6							12
Восстановительные мероприятия	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	30
Инструкторская и судейская практика	4	4					4		4		4		20

Примерный план-график спортивной подготовки конькобежцев на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица №31

Виды подготовки	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Всего
Количество тренировочных дней	61	60	60	60	60	61	61	61	61	61	61	61	728
Количество тренировок	61	60	60	60	60	61	61	61	61	61	61	61	728
Количество тренировочных часов	122	121	121	121	121	121	122	122	122	121	121	121	1456
ОФП													
Кроссовый бег, ч	12	12	12	12	10	4	4	4	4	4	4	4	86
Велоезда, км	600	800	800	600								600	3400
Штанга, т	12	30	50	60	32	10	10	10	10	10	8	10	252
Силовые упражнения, ч	6	10	14	20	10								60
Ускорения по 30-60-100 м, раз		30	60	80	60	20	20	20	20	20	20	20	370
Интервальный спринт, ч			1,2	1,4	2,2	1,2							6,4
Легкоатлетический бег, км		4	18	20	16	6							64
Спортигры, ч	12	12	12	14	10	6	2	2	2	2	2		78
Многоскоки, км	1,5	3,5	5,5	9	7	4	3	3	3	3	2	2	46,5
Плавание, походы и др. т ч	16	10	6	6	4								48
Разминочный и заключ. бег, ч	10	10	8,4	10	8,4	10	10	9,2	10	10	8,2	10	115
ОРУ, УРРГ, ч	10	10	8,4	10	8,4	10	10	9,2	10	10	8,2	10	115
СФП													
Специальные, подводящие и имитационные упражнения, ч	10	16	30	48	40	40	28	16	16	16	16	14	300
ТТП													
Бег на коньках, км	60				140	180	200	200	200	180	160	150	1470
Количество соревнований, раз	В соответствии с календарем соревнований												
Теоретическая подготовка, ч	2	2	2	2	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	28
Контрольно-переводные испытания						8							8
Медицинское обследование, ч		6		4		6			4	4	4		28
Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Инструкторская и судейская практика	4	4					4		4		4		20

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.). Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций.

Психологическая подготовка к соревнованиям направлена на формирование у спортсменов оптимального предсоревновательного и соревновательного психического состояния. В настоящее время этой стороне предсоревновательной подготовки спортсмена придается большое значение, так как ни у кого не возникает сомнения в том, что психическое состояние является фактором, оказывающим значительное влияние на результативность и надежность выступления в соревнованиях. Однако эффективность психолого-педагогических воздействий на готовящихся к старту конькобежцев была не столь высока из-за того, что эти воздействия

применялись одинаково для всех спортсменов, без объективной оценки их особенностей и состояния.

Меньше всего проблем при психологической подготовке к соревнованиям возникает в случаях работы с конькобежцами, отличающимися сильной нервной системой и низким нейротизмом. Главной задачей является убедить их в важности достижения личного высокого результата и интересах команды.

Учитывая, что под влиянием одного и того же по силе мотива у спортсменов со слабой и сильной нервной системой возникает различное состояние нервно-психической напряженности, тренеры стараются формировать соревновательные мотивы конькобежцев дифференцированно. Спортсменам с сильной нервной системой, которые значительно спокойнее относятся к напряженной атмосфере предстоящих ответственных соревнований, четко обозначается и даже подчеркивается важность стоящей перед ними задачи, формируется установка на обязательное ее решение. Таким конькобежцам необходимо показать в соревновании запланированный результат. Срыв в одном каком-либо соревновании резко снижает надежность дальнейших выступлений этих спортсменов. Поэтому им надо планировать результат, точно соответствующий уровню их подготовленности. Обычно задачу на предстоящее соревнование представителям сильного типа нервной системы ставят за 3 - 4 дня до старта на общем собрании команды.

Конькобежцам со слабой нервной системой и высоким нейротизмом при постановке соревновательной задачи планируемый результат несколько занижается, сглаживается и смягчается общественная значимость и личная ответственность спортсмена за предстоящее выступление. Задача перед ними ставится чаще всего при личной беседе с тренером, в спокойной обстановке, за 4-5 дней до старта.

Типичных экстравертов (людей общительных, ориентированных на окружающих) с повышенным нейротизмом лучше отвлекать от предстоящих соревнований, увлекая их интересной беседой, каким-либо общим мероприятием. За день до старта им рекомендуется пойти в театр, в кино, на концерт. Перед сном для них желательна спокойная прогулка по тихим улицам, в парке, сквере. Результаты жеребьевки им сообщаются в последний момент, особенно если они попадали в пару с сильным и именитым соперником. График пробегания дистанции оговаривался непосредственно перед стартом. При расселении в гостинице их помещают вместе с интровертами (людьми, ориентированными в большей мере на собственный внутренний мир), так как спокойное поведение последних благотворно влияет на экстравертов.

Интроверты с невысоким нейротизмом более надежны в соревнованиях. Они четко сами определяют задачи на предстоящее соревнование, сами настраиваются на их выполнение. Для таких спортсменов

надо заранее планировать результат и, ознакомив с жеребьевкой, вместе с ними разработать тактику всех забегов.

Непосредственная подготовка конькобежцев к старту начинается с разминки. Чем ответственнее соревнования и квалифицированнее спортсмены, тем более индивидуализированный характер она имеет. Спортсменам с сильной нервной системой рекомендуется разминаться длительней, чем «слабым»; основное внимание они должны уделить точности и технической правильности выполнения упражнений. «Слабым» советуют проводить более короткую и интенсивную разминку с фиксацией внимания на том, чтобы движения выполнялись быстро и энергично, по полной амплитуде. Типичным экстравертам с повышенным нейротизмом разминку предлагается проводить в группе, подальше от места старта, чтобы соревновательная обстановка (объявление результатов, выстрелы стартера, замечания тренеров, выкрики болельщиков) не оказывала на них дополнительного возбуждающего воздействия. Чтобы не «перегореть» заранее, перед стартом им не разрешается смотреть соревнования, особенно если бегут их друзья, товарищи по команде.

При обнаружении недостаточного уровня возбуждения у интровертов с низким уровнем нейротизма им составляется жесткий график пробегания дистанций и предъявляется категоричное требование выполнить его. Тренер старается повысить уровень эмоционального возбуждения у конькобежцев, разозлить, «завести» их. Во время бега по дистанции подсказки тренера имеют форму приказа и направлены на дополнительную стимуляцию конькобежцев. Их целесообразно «гнать» по дистанции, особенно на последних кругах.

Научно обоснованный индивидуальный подход к предсоревновательной подготовке конькобежцев, основанный на учете свойств нервной системы и темперамента спортсмена и на оперативной диагностике его эмоционального состояния, обеспечивает надежность и результативность выступлений на соревнованиях.

3.7. Планы применения восстановительных средств

Конькобежный спорт по психофизической нагрузке - один из сложных видов спорта. Высокая интенсивность тренировочной работы конькобежцев в годичном цикле приводит к значительному утомлению организма спортсмена. Чувство усталости появляется, прежде всего, в тех органах, на которые больше всего приходится нагрузка.

Мышцы, прикрепленные к костям, сжимаясь, обеспечивают разнообразные движения человеческого тела. При физической работе в мышце происходят сложные химические реакции, связанные с расщеплением аденозинтрифосфорной кислоты. Эта реакция создает энергию для мышечного сокращения, а также делает возможным расщепление креатинфосфата. Последующее расщепление гликогена освобождает энергию, необходимую для восстановления аденозинтрифосфорной кислоты и через нее -

креатинфосфата. Конечным итогом является исчезновение некоторого количества гликогена и появление эквивалентного количества молочной кислоты, которая и вызывает чувство усталости. Это значит, что, когда в мышцах накапливается молочная кислота, сжатие мышцы затрудняется или становится просто невозможным. Состояние усталости и связанные с ней восстановительные процессы, функциональные изменения, наступающие в результате утомления, создают условия для дальнейшего роста тренированности. Уставший спортсмен жалуется, что все труднее выполнить то или иное движение, но он еще в состоянии под влиянием какого-либо импульса преодолеть на короткое время свою усталость и сделать то, что от него требуется. Движения его становятся медленными, координация нарушается. Признаки усталости переходят в признаки изнеможения, что свидетельствует о состоянии огромного утомления.

Во время физической работы устают не только мышцы и опорно-двигательный аппарат, но и в значительной степени оказывается истощенной и нервная система, особенно при выполнении движений, требующих сложной координации. Если тренировка мало эмоциональна, если она выполняется безо всякого интереса, чувство усталости появляется раньше, поэтому подбор тренировочных средств, с помощью которых можно замедлить наступление усталости, играет важную роль при подготовке скороходов.

Способность выдержать огромные нагрузки в большой степени зависит от оптимального соотношения нагрузки и отдыха. Целенаправленно воздействовать на скорость протекания восстановительных процессов можно, применяя педагогические, психологические, физиотерапевтические, фармакологические средства.

Наиболее рациональное средство восстановления работоспособности после предельных нагрузок - спортивный массаж. Массаж является одним из методов рефлекторной терапии; его положительное действие связано с раздражением нервных окончаний в коже, мышцах, стенках сосудов, вызывающим рефлекторные реакции, как со стороны отдельных органов, так и со стороны высших отделов головного мозга. Все эти реакции сопровождаются расширением сосудов и ускорением крово- и лимфотока, улучшением кровоснабжения и питания тканей (в организме человека находится 1200 — 1500 мм лимфы, движение которой происходит со скоростью 4 мм/с, при массаже скорость увеличивается в 8 раз). По мере удаления молочной кислоты с венозным потоком крови артериальной кровью приносятся новые порции гликогена, свежего источника для мышечной деятельности. Спортивный массаж, являясь составной частью системы спортивной тренировки, вызывает положительные сдвиги в нервно-мышечной системе, снижает утомляемость мышц, улучшает их сократительную способность, улучшает проведение импульсов, усиливает распад белковых веществ, улучшает всасывание жира, повышает общий обмен веществ. Он способствует скорейшему достижению спортивной формы и более

длительному ее сохранению, является эффективным средством борьбы с утомлением и предупреждения травм.

В конькобежном спорте применяются следующие виды массажа: тренировочный, предварительный, восстановительный, лечебный.

Для широкого использования всех видов восстановления в тренировочном процессе массажист должен хорошо знать топографическую анатомию, физиологию, иметь представление о патологии, относящейся к опорно-двигательному аппарату, хорошо ориентироваться в расположении сосудов лимфатических узлов, рефлексогенных зон, важнейших нервных стволов и сплетений, а также знать места выхода отдельных нервов к поверхности кожи. Во время проведения массажа необходимо наблюдать за реакцией массируемого, обращать внимание на состояние мышц, степень упругости, контролируя пальцами не только поверхностные слои, но и более глубокие. Консистенция нормальной мышцы - мягкая, упругая, эластичная.

В отдельных случаях после физической нагрузки, особенно при так называемых натруженных, забитых мышцах, можно выявить выраженные уплотнения. При этом не всегда следует добиваться в одном сеансе полного расслабления мышцы, лучше повторить сеансы несколько раз с промежутком во времени от 2 до 5 ч.

Мышечные перенапряжения могут быть двух типов: острые и хронические. Острые перенапряжения возникают в результате одноразовой неадекватной нагрузки; хронические развиваются в связи с недовосстановлением. В обоих вариантах необходимы лечебные и профилактические мероприятия, массаж, снижение спортивных нагрузок или организации полного перерыва в тренировке. Системное применение физических средств восстановления во многом зависит от характера предшествующей и последующей нагрузок, подготовленности на данном этапе спортсмена и степени утомляемости в каждом мезоцикле годичного этапа подготовки.

Массаж как форма активного отдыха неразрывно связан с процессом тренировки. В зависимости от периода и цикла тренировки меняются цели и задачи массажа. Если на занятии будут использоваться только имитационные упражнения, то наибольшее время надо отводить на массаж ног, области таза, поясницы и особенно связочного аппарата. Если же запланирована лишь циклическая работа, то массируется все тело, все мышцы и связки опорно-двигательного аппарата. При скоростно-силовой подготовке массаж проводится по смешанной методике, с учетом особенностей нагрузки. Остановимся на каждом средстве восстановления и его практическом применении.

Восстановительный массаж применяется после тренировочной или соревновательной нагрузки для восстановления работоспособности организма спортсмена. Этому виду массажа уделяется особое внимание на протяжении всего годичного цикла подготовки конькобежцев, особенно в подготовительных и соревновательных периодах. Наибольший эффект

достигается в том случае, если массируются сильно утомленные мышцы. При общем утомлении особенно целесообразно массировать участки с большим рецептивным полем: спину, бедра и т. д. Восстановительный массаж не только ликвидирует утомление, но и положительно влияет на обменные процессы в организме спортсмена. Действие восстановительного массажа в 2 — 3 раза превосходит действие пассивного отдыха. Восстановительный массаж проводится с учетом индивидуальных особенностей спортсмена (эмоциональное состояние, продолжительность и интенсивность выполненной работы, степень утомления, время отдыха до повторных нагрузок, состояние мышц и опорно-двигательного аппарата и т. д.). В подготовительном периоде ручной восстановительный массаж выполняют в дни интенсивных тренировок, в конце дня, спустя 10 — 20 мин после очередной тренировки, т. е. как только пульс и частота дыхания спортсмена придут в норму, или в середине дня, за 1 — 1,5 ч до следующей тренировки. Особое внимание обращают на те группы мышц, которые были больше нагружены.

В соревновательный период, а именно в условиях соревнований, восстановительный массаж проводится с целью согреть мышцы, поддержать их работоспособность. В этом случае исключают приемы поглаживания, которые замедляют реакцию и расслабляют мышцы. Наиболее эффективно выжимание, разминание (особенно двойное кольцевое) при условии выполнения после каждого движения потряхивания, а после массажа всей конечности — встряхивание. Здесь массаж проводится в более легкой форме, продолжительностью 15 — 20 мин. Целесообразно проводить его сразу после забегов — тогда восстановительный период протекает равномерно и быстро, работоспособность повышается более эффективно.

В холодную погоду, когда проходят соревнования, восстановительный массаж в виде энергичных растираний в комплексе с согревающими растирками и мазями («Финалгон», «Слонц», «Дольпик», «Никофлекс», «Форапин» и т. д.) быстро согревает мышцы, что является также хорошей профилактикой травм.

При сильном утомлении после больших физических нагрузок, особенно на соревнованиях, восстановительный массаж делается спустя 1 - 2 ч, причем вначале легкий, а затем более глубокий, энергичный. Цель массажа - снизить повышенную под воздействием физической и психической нагрузки активность возбудительных процессов. Хороший метод восстановления мышц после нагрузки за короткий период при помощи спортивного крема «Никофлекс» (Венгрия) с учетом его специального состава и наличия в нем активных веществ. Этот крем в сочетании с легким массажем обеспечивает полное разогревание мышц, снижает усталость, снимает боль.

Делается это так: на «загруженные» мышцы наносится тонким слоем крем «Никофлекс», но не втирается; учитывая то, что он легко проникает в поры кожи и быстро рассасывается, мы ждем появления гиперемии кожи (она наступает спустя 5 - 7 мин после нанесения крема). Затем делается легкий

массаж, во время которого крем «Никофлекс» полностью втирается в кожу. Вся процедура длится 10 мин, но эффект восстановления большой.

Тренировочный массаж применяется в период тренировок в целях совершенствования физических и психологических качеств, сохранения спортивной формы во время перерывов, связанных с травмами, заболеваниями. Тренировочный массаж проводится на протяжении всего годичного цикла подготовки конькобежцев. Он должен быть глубоким и интенсивным, мягким и ритмичным. Глубина, интенсивность и длительность сеанса массажа зависят от индивидуальных особенностей спортсмена (его телосложения, качества мышц, «отношения» к спринту или к длинным дистанциям) и задач тренировочного занятия. Если есть необходимость больше внимания уделять мышцам, то меньше времени отводится на растирание и поглаживание; если надо как следует промассировать суставы, связки, то снимается время с разминания и добавляется на растирание. В тренировочном массаже применяются все приемы, но большее время все же уделяют приемам разминания (70%).

Предварительный (предстартовый) массаж применяется непосредственно перед физической нагрузкой. Цель массажа — помочь спортсмену перед тренировкой (соревнованием) повысить работоспособность организма, ускорить латентный период вработывания для достижения высоких результатов.

Предварительный массаж может быть разминочным для активного воздействия на организм спортсмена в целом. Он дает эффект в том случае, если физические упражнения выполняются сразу после массажа, через 3 - 5 мин. Необходимо учитывать состояние мышц: на вязких, жестких проводятся легкие, мягкие приемы (ординарное разминание, потряхивание) с целью расслабить мышцу; на эластичных мышцах - любые приемы. Предварительный массаж также используется в целях регуляции неблагоприятных стартовых состояний спортсмена. С помощью предварительного массажа можно возбудить или успокоить спортсмена перед выступлением. Под влиянием разминочного массажа возбудимость центральной нервной системы повышается или понижается — в зависимости от применяемых приемов, длительности и интенсивности их применения.

При стартовой апатии наблюдается ослабление процессов возбуждения, что выражается в вялости, сонливости, нежелания разминаться, уменьшении скорости двигательной реакции. Здесь применяется возбуждающий, стартовый массаж продолжительностью до 10 мин. Приемы: разминания, выжимания, ударные. Массаж должен быть глубоким, энергичным. Заканчивается массаж встряхиванием конечностей. Очень хороший эффект дает комбинированный массаж: чередования разминания с ударными приемами. Все это влияет через рецепторное поле на ЦНС, повышая ее возбудимость.

При стартовой лихорадке у спортсмена наблюдается преобладание процессов возбуждения, выраженных в виде рассеянности, нервозности,

учащенного дыхания и т. д. Здесь надо делать 5 - 10-минутный успокаивающий стартовый массаж для снижения возбудимости. Приемы: поглаживание, легкое разминание, потряхивание. При апатии или лихорадке хорошо сочетать стартовый массаж с точечным (тормозным или возбуждающим). Тормозной точечный массаж применяется при предстартовой лихорадке. Он заключается в легком круговом вращении пальцем на активной точке по часовой стрелке с постепенным погружением его вглубь до появления чувства тяжести, ломоты, онемения. На таком уровне давление производится 20 — 30 с, после чего следует постепенно ослаблять вращательные движения.

Возбуждающий массаж рекомендуется при апатии. Движения при этом выполняются быстро, также вращательно. Причем палец резко отрывается тотчас после получения отдачи.

Одна из важных задач предварительного массажа в конькобежном спорте заключается в борьбе с охлаждением организма. Кратковременный согревающий массаж способствует быстрому и глубокому разогреванию мышц и связочно-суставного аппарата и повышает их сократительную способность. Приемы проводят энергично, в быстром темпе, чередуя поглаживания с разминанием для уравнивания процессов возбуждения и торможения. После согревающего массажа необходимо тепло одеться, чтобы дольше сохранить тепло.

Вибрационный массаж благоприятно влияет на утомленного спортсмена, но, как сильный раздражитель проприорецепторов, вызывает возбуждение, поэтому применять его надо очень осторожно. Целесообразно его использовать в подготовительном цикле в сочетании с другими видами массажа.

Парная баня, сауна и массаж в условиях бани.

Конькобежцы используют баню как средство, снимающее утомление и нервное напряжение, а также в целях лечения спортивных травм и совершенствования общей физической подготовленности. Хороший эффект дает сочетание бани с массажем. Массаж в бане способствует улучшению обменных процессов, усилению функций органов выделения; в бане под влиянием тепла происходит расширение сосудов и усиление кровотока и лимфотока. Сауну с массажем применяют в зависимости от периода и цикла тренировочных занятий. Массаж продолжительностью 20 - 30 мин делается в теплом предбаннике после 1 - 2 заходов в баню. Приемы: выжимание, растирание, разминание, активные и пассивные движения. Очень хорошо во время массажа применять горячую мыльную пену. В соревновательный период рекомендуется посещать сауну 2 - 3 раза в неделю, а непосредственно перед выступлением - за 2 - 4 дня до старта.

Смазывающие вещества, мази и разогревающие и лечебные растирки.

Чтобы кожа при массаже была достаточно скользкой, а также, чтобы предохранить ее от излишнего раздражения, применяются смазывающие

вещества. Через потовые железы кожей выводится из организма часть продуктов, образующихся в результате обмена веществ: мочевины, мочевая кислота, а также вода и углекислота. Сальные железы выделяют кожное сало, которое смазывает и смягчает кожу. Кожа также выделяет в небольших количествах углекислый газ. В связи с тем что спортсменам часто приходится пользоваться душем или баней после тренировок, с поверхности кожи смываются выделения сальных желез, кожа становится сухой, и поэтому применение смазывающих веществ (особенно в подготовительный период) ведет к хорошему питанию кожи, эластичности кожных покровов, улучшению защитных функций. Особенно эффективно в качестве смазывающего вещества при массаже и после него кокосовое масло. Применение талька, детской присыпки, рисовой пудры нецелесообразно, поскольку эти вещества закрывают поры, тем самым ухудшая дыхательную функцию кожи. Кроме того, эти вещества мелкодисперсные. Распыляясь в воздухе, они попадают в дыхательные органы и вызывают раздражение. Лучше проводить сухой массаж, особенно в соревновательный период. Массажистам, у которых потеют ладони, рекомендуем делать попеременно горячие и холодные ванночки, а затем в течение дня втирать в ладони обычный одеколон, который сушит кожу и снимает неприятное ощущение влажности. Мыть руки следует туалетным мылом.

В спортивной практике для лечения заболеваний, профилактики травм и разогревания того или иного участка (поясницы, сустава верхних и нижних конечностей и т. п.) применяются лечебные и разогревающие мази и растирки. Массаж становится более эффективным, поскольку мази способствуют глубокому прогреванию мышц, длительному сохранению тепла в них и, кроме того, обладают противовоспалительным действием.

Для лучшего лечения и быстрее восстановления всех функций организма применяется массаж с различными терапевтическими процедурами: теплолечение (вода, парафин, лечебные грязи), светолечение (соллюкс, кварц), диадинамические токи (токи Бернара), индуктотерапия (ультразвук) и т. п.

Применение растирок при часто встречающихся травмах и заболеваниях у конькобежцев

Таблица №32

	Наименование мази	Травмы и заболевания
Мази, обладающие тепловым эффектом	Апизатрон	Миозит, радикулит, невралгия, ушибы
	Випратокс (болеутоляющая, рассасывающая)	Невралгия, миозит, периартрит
	Финалгон	Вывихи, растяжение связок, мышц; ушибы, радикулит, неврит, люмбаго, тендовагинит, артрит
	Дольпик	Растяжение сумочно-связочного аппарата, радикулит, бурсит, люмбаго, артрит, бронхит, пневмония, миозит, невралгия

	Слонц	Миозит, невралгия, радикулит, бронхит
	Форапин	Ревматизм, ишиас, тендовагениит, воспаление суставов
	Никофлекс	Растяжение, вывихи, мышечные боли, судороги, мышечная усталость и перенапряжение
	Алжипан	Сужение сосудов, суставные и мышечные боли, люмбаго, невралгия, ишиас, разрывы и растяжения сумочно-связочного аппарата
Рассасывающие и противовоспалительные мази	У-паста	Отечность при гематомах, фурункулез, тромбофлебит, артрит, люмбаго, радикулит, мышечные боли
	Опиногель Васкулярин Венорутон	Ушибы, мышечные и суставные боли, судороги
	Гепариновая мазь	Инфильтраты, отеки
	Лазонил	Ушибы, растяжения, миозит, геморрой, язвы
	Мобилат	Напряжение в мышцах, отек, воспаление суставов, артрозы, вывихи, повреждение сухожилий
	Артросенекс	Мышечные боли, недостаточная подвижность в суставах, люмбаго, воспалительные процессы в мышцах, переутомление мышечной системы

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

Антидопинговые образовательные и воспитательные программы, учитывающие возрастные особенности спортсменов, проходящих подготовку на каждом из этапов многолетней спортивной подготовки.

Особенности антидопинговых программ реализуемых в Учреждении:

а) дифференцированы для спортсменов, занимающихся на каждом из выделяемых этапов многолетней спортивной подготовки резерва, учитывают возрастные и психологические особенности соответствующего контингента и предусматривают наличие материала, необходимого для получения знаний с целью применения их на практике с учетом уровня подготовленности спортсменов;

б) содержат рекомендации к организации и проведению образовательно-воспитательных занятий со спортсменами;

в) содержат систему оценки полученных знаний с использованием начального и итогового тестирований по вопросам, составленным для каждой разновидности программ;

г) каждая из разработанных программ рассчитана на определенное количество часов, необходимых для детального освещения материала, и подразумевает систематическую работу со спортсменами;

д) формат реализации разработанных программ предусматривает возможность личного контакта с проводящим занятие специалистом, что

позволяет рассматривать нетипичные ситуации и давать занимающимся ответы на интересующие их вопросы.

Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

Комплекс антидопинговых воспитательных и образовательных программ, учитывающих возрастные особенности спортсменов, проходящих подготовку на каждом из этапов многолетней спортивной подготовки

Антидопинговая программа для спортсменов, занимающихся на этапе начальной подготовки.

Объем программы – 5 часов.

Содержание

Тема 1. Вводное занятие (1 час).

Тема 2. Понятие чистоты спорта. Определение «допинга» (1 час).

Тема 3. Антидопинговые правила. Запрещенный список (1 час).

Тема 4. Запрещенный список (1 час).

Тема 5. Допинг-контроль (1 час).

Программа строится на беседе.

Программа предусматривает прохождение двух тестирований – начального и итогового.

На первом занятии спортсмены проходят тестирование, выбирая правильный, на их взгляд, ответ из серии предложенных ответов.

На заключительном занятии спортсмены отвечают на вопросы итогового проверочного теста, что позволит оценить качество усвоения учебного материала.

На занятиях в рамках проведения антидопинговой программы приветствуется участие детей в обсуждении тем.

Тема 1. Вводное занятие

Значение спорта в жизни человека. Понятие «чистоты» спорта.

Использование сопроводительных материалов не предусматривается.

Формат занятия – беседа.

В рамках обсуждения темы спортсменам предлагается принять участие в дискуссии, предложив дать ответы на следующие вопросы:

- для чего нужен человеку спорт?
- почему именно они занимаются спортом?
- что такое «чистый» спорт в понимании спортсменов?
- почему им нравятся занятия спортом?
- что в спорте главное – победа или участие?
- смотрят ли они соревнования (по телевизору, на стадионе и т.д.)?
- кого из известных спортсменов они знают?
- есть ли у них кумиры в спорте?
- известны ли им случаи нечестного поведения в спорте, каково отношение спортсменов к таким ситуациям?
- чего спортсмены ждут от занятий спортом, к чему стремятся, каковы их мечта в спорте и цель занятий спортом?
- можно ли ради победы обмануть соперника?

При обсуждении данных вопросов раскрывается базовая установка антидопинговых правил – негативное отношение к обману в спорте, отказ от победы любыми средствами, уважение соперника.

В беседе не предполагается отнесение ответов к категориям «правильные» и «не правильные».

Тема 2. Понятие чистоты спорта. Определение «допинга»

Цель занятия – дать спортсменам представления о чистоте спорта и рассказать в доступной для их понимания форме о понятии «допинг».

Для начала необходимо задать спортсменам вопрос: слышали ли они когда-нибудь слово «допинг»? После полученных ответов необходимо дать определение допинга.

Допинг – это стремление нечестным путем добиться победы. Другими словами, допинг – это обман. Допинг – это не просто таблетка или что-то запрещенное, а более широкое понятие, включающее в себя следующее: обман, стремление нечестно победить, что-то использовать запрещенное

ради победы на соревнованиях, неуважение соперника, обман себя, нанесение вреда здоровью.

Допинг очень опасен для здоровья. Если спортсмен принимает лекарства или таблетки для того, что пробежать быстрее или прыгнуть дальше, то это может очень навредить здоровью – могут появиться прыщи, можно сломать ногу/руку. В итоге, прием запрещенных лекарств может привести к инвалидности или даже смерти.

Прием допинга – это проявление неуважения к соперникам. Соревнования – это честная борьба и равные условия для всех участников. Если кто-то обманывает и принимает допинг, то это уже нечестная борьба, неуважение других спортсменов и даже себя. Поэтому лучше честно проиграть, чем нечестно выиграть.

Применять допинг запрещено! За это спортсменов наказывают – им запрещают тренироваться, выступать на соревнованиях.

Тема 3. Антидопинговые правила. Запрещенный список

В спорте, как и везде, есть свои правила, которые нельзя нарушать.

Например, вы знаете о правилах дорожного движения. И пешеходы, и автомобилисты должны их соблюдать, чтобы все могли ездить, ходить, и никто при этом не пострадал.

Что происходит, если кто-то нарушает правила?

Кто-то от этого страдает – причем это может быть и сам нарушитель, и тот, против кого нарушены правила. Того, кто нарушает правила, всегда наказывают.

В спорте, как мы уже говорили, тоже есть правила. Например, в легкой атлетике свои правила, в спортивной борьбе – свои, т.д. Эти правила принимают все: и спортсмены, и тренеры. Их изучают и им следуют.

Точно так же есть антидопинговые правила. Это правила, которые должен знать каждый спортсмен. Если вы хотите стать спортсменом, вы должны знать не только правила вашего вида спорта (например, где старт, где финиш, что дистанции имеют определённую длину, и т.д.), но и обязательно знать антидопинговые правила!

Итак, какие это правила? Может, кто-то знает антидопинговые правила? Что нельзя делать спортсмену?

Получить ответы и предположения спортсменов.

Итак, нарушением правил являются случаи:

- если спортсмен использует запрещенные лекарства (витамины, таблетки, уколы, мази и др.) для того, чтобы нечестным путем стать сильнее, обмануть и победить соперника;

- если даже спортсмен только попытался применять такие препараты;

- если спортсмен отказывается проходить допинг-контроль (понятие допинг-контроль мы рассмотрим на следующем занятии), потому что это означает, что, скорее всего, спортсмен старается обмануть и скрыть, что он принимал что-то запрещенное;

- если спортсмен знает, что кто-то принимает допинг, и не говорит об этом тренеру, т.е. скрывает нарушение, которое совершает другой спортсмен;
- также к нарушениям антидопинговых правил относится ситуация, при которой спортсмен дает другим спортсменам запрещенные препараты.

Когда мы говорили о правилах дорожного движения, мы разобрали, что если не соблюдать правила, то могут происходить различные неприятные ситуации, а нарушитель несет наказание. Итак, если кто-то нарушает антидопинговые правила, то его наказывают.

Наказание за нарушение антидопинговых правил:

- спортсмену запрещают тренироваться (могут запретить на год, два, три, четыре и даже на всю жизнь!);
- спортсмену запрещается участвовать в соревнованиях;
- спортсмена заставляют вернуть все награды: грамоты, медали, призовые деньги и т.д.

Тема 4. Запрещенный список

Для того, чтобы спортсмен и его тренер понимали, какие лекарства и таблетки запрещено принимать в спорте, врачами и учеными было решено составить специальный список веществ, которые спортсменам нельзя принимать. Такой список называется «запрещенный». В этом списке указаны названия препаратов, лекарств, мазей, уколов и т.д., которые спортсменам нельзя использовать. Этот список является обязательным для всех спортсменов – во всех видах спорта и во всех странах мира. Т.е. одни и те же лекарства запрещены как для легкоатлетов, так и для футболистов, велосипедистов, пловцов, гимнастов и т.д. во всем мире – и в России, и во Франции, и в США.

Что делать, если спортсмен заболел? Если спортсмен заболел, он должен обратиться в поликлинику или больницу. Ему выпишут лекарства и назначат лечение. Если спортсмена лечили лекарствами, которые запрещены в спорте, врач вместе со спортсменом оформляет специальный документ, который разрешает прием запрещенных лекарств в больнице.

Запомните, что если вы решили стать спортсменом, вам нельзя принимать любые лекарства, даже если они помогают вашей маме или однокласснику. Вы всегда должны помнить, что если спортсмен заболел, ему надо обратиться к доктору, который выпишет разрешенные лекарства.

Какие лекарства входят в запрещенный список? Запрещенный список состоит из большого количества препаратов, которые нельзя принимать спортсменам. Это такие препараты, которые могут улучшить спортивный результат, а это относится к нечестной борьбе, ведь спортсмены должны уважать друг друга и соревноваться в равных условиях. Кроме того, эти же препараты очень вредят здоровью – у спортсмена может появиться серьезное заболевание, и ему будет запрещено заниматься спортом.

Тема 5. Допинг-контроль

Для того, чтобы понять, применял ли спортсмен что-то запрещенное в спорте или нет, был придуман способ, который называется допинг-контроль.

Допинг-контроль – это специальная процедура, когда по анализам спортсмена определяют, принимал ли он какие-либо запрещенные таблетки.

Каждый спортсмен должен знать о процедуре допинг-контроля.

Как организуется допинг-контроль?

1. Кто проводит допинг-контроль?

Специально обученные люди, у которых есть специальный документ, в соответствии с которым они могут проводить такую процедуру.

2. Где проводится допинг-контроль?

Допинг-контроль проводится на соревнованиях, а также на тренировке или даже дома.

3. Что проверяют?

У спортсмена для анализа берут мочу. У взрослых спортсменов могут брать еще и кровь.

4. Где проверяют анализы спортсменов?

Пробы спортсменов проверяют в специальных лабораториях, которые называются «антидопинговыми». В таких лабораториях проверяют только пробы спортсменов, и больше ничьи.

5. Если в пробе находят что-то запрещенное, что происходит дальше?

В таком случае спортсмена наказывают – забирают у него все медали, грамоты, призы. Ему запрещают участвовать в соревнованиях и даже просто тренироваться.

Если спортсмен нарушает правила постоянно, ему запрещают заниматься спортом и выступать на соревнованиях навсегда!

Представьте, что человеку навсегда запрещают заниматься спортом. И как бы он не сожалел о своем поступке, ему все равно нельзя будет вернуться в спорт.

Анкета для спортсменов, занимающихся на этапе начальной подготовки

Входное тестирование

В спорте важна только победа.

Да - Нет

Победы можно достичь любым способом, даже не совсем честным.

Да - Нет

Спортсменам, как и всем остальным людям, можно использовать при болезни любые лекарства, помогающие выздороветь.

Да - Нет

Существуют ли антидопинговые правила?

Да - Нет

Опасен ли допинг для здоровья, если он повышает спортивные результаты?

Да - Нет

Итоговое тестирование

Обязан ли спортсмен знать антидопинговые правила?

Да - Нет

Можно ради победы на районных соревнованиях применять допинг?

Да - Нет

Если спортсмен заболел, он может для лечения использовать любой препарат.

Да - Нет

Спортсмен может не проходить допинг-контроль, если он этого не хочет.

Да - Нет

Спортсмен сдает пробы только на соревнованиях, и если он некоторое время не принимает участия в соревнованиях, то принимать запрещенные в спорте вещества ему можно.

Да - Нет

Иногда допускается нарушить антидопинговые правила, если другие спортсмены тоже это делают.

Да - Нет

За применение допинга спортсмена не накажут, если он был уличен в применении запрещенного вещества первый раз.

Да - Нет

Антидопинговая образовательно-воспитательная программа для конькобежцев, занимающихся на ТЭ

Отводимое время – 5 часов (15 занятий по 20 минут).

Содержание:

Тема 1. Роль спорта в жизни человека. Олимпийские ценности и дух спорта (40 минут).

Тема 2. Допинг как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил (60 минут).

Тема 3. Почему допинг запрещен в спорте (40 минут).

Тема 4. Антидопинговые правила и документы (40 минут).

Тема 5. Процедура тестирования спортсмена (40 минут).

Тема 6. Наказание за нарушение антидопинговых правил (40 минут).

Тема 7. Правила безопасности спортсменов (40 минут).

План проведения занятия по теме 1 «Роль спорта в жизни человека. Олимпийские ценности и дух спорта»:

- История возникновения и развития спорта.
- Значение физической культуры и спорта в жизни людей.
- Интерес к крупным спортивным событиям в современном мире.
- Олимпийские ценности: совершенство, дружба, уважение.
- Дух спорта.
- Движение Fair Play.
- Ценность честной победы.

План проведения занятия по теме 2 «Допинг как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил»:

- Кто должен знать и соблюдать антидопинговые правила.
- Источники информации об антидопинговых правилах (сайты РАА «РУСАДА», и др.).
- Субстанции и методы, запрещенные в спорте.
- К кому спортсмен может обратиться за помощью (проверка препаратов на наличие в их составе запрещенных субстанций).
- Виды нарушений антидопинговых правил.

План проведения занятия по теме 3 «Почему допинг запрещен в спорте»:

- Вред, который наносит допинг духу спорта.
- Последствия применения запрещенных субстанций и/или методов (влияние на здоровье спортсменов).
- Социальные и психологические аспекты нарушения антидопинговых правил.

План проведения занятия по теме 4 «Антидопинговые правила и документы»:

- Почему спортсмен должен соблюдать антидопинговые правила.
- Организации, которые ведут борьбу с допингом в спорте, их роль и полномочия (включая Всемирное антидопинговое агентство, Российское антидопинговое агентство и др.).
- Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты.

План проведения занятия по теме 5 «Процедура тестирования спортсмена»:

- Кого могут протестировать в рамках допинг-контроля.
- Кто проводит тестирование.
- Какие бывают виды анализов.
- Описание процедуры отбора пробы мочи и крови.
- Права и обязанности спортсмена.
- Тестирование несовершеннолетних спортсменов.
- Где анализируются пробы и как можно узнать результат теста.

План проведения занятия по теме 6 «Наказание за нарушение антидопинговых правил»:

- Процедура уведомления спортсмена о возможном нарушении антидопинговых правил.
- Права и обязанности спортсмена.
- Вынесение решения в отношении нарушения, совершенного спортсменом.
- Отстранение, дисквалификация и другие последствия нарушений.
- Наказание спортсмена в соответствии с Кодексом РФ об административных правонарушениях.

План проведения занятия по теме 7 «Правила безопасности спортсменов»:

- Принцип строгой ответственности за знание и соблюдение антидопинговых правил.

- Опасность, связанная с применением биологически активных пищевых добавок (БАД).
- Правила, связанные с оказанием медицинской помощи спортсменам.
- Оформление разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов.
- К кому можно обращаться за разъяснениями и консультациями по антидопинговой тематике.
- Что делать, если спортсмену предлагают допинг или если спортсмену известно о случаях нарушения антидопинговых правил другими спортсменами или персоналом спортсменов.

Антидопинговая образовательно-воспитательная программа для конькобежцев, занимающихся на ЭССМ

Отводимое время – 10 часов (20 занятий по 30 минут).

Содержание:

Тема 1. История борьбы с допингом. Причины введения запрета на допинг (60 минут).

Тема 2. Виды нарушений антидопинговых правил (60 минут).

Тема 3. Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов (60 минут).

Тема 4. Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS (60 минут).

Тема 5. Устройство мировой системы борьбы с допингом (60 минут).

Тема 6. Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. (60 минут).

Тема 7. Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства (60 минут).

Тема 8. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи) (60 минут).

Тема 9. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови) (60 минут).

Тема 10. Санкции за нарушение антидопинговых правил (60 минут).

План проведения занятия по теме 1 «Определение понятия «допинг». Причины введения запрета на допинг»:

- История борьбы с допингом в спорте: появление первых антидопинговых правил и организаций, реализующих меры по борьбе с допингом в спорте.

- Вред, который наносит допинг духу спорта.

- Последствия применения запрещенных субстанций и/или методов (влияние на здоровье спортсменов).

- Социальные, экономические и психологические аспекты нарушения антидопинговых правил.

План проведения занятия по теме 2: «Виды нарушений антидопинговых правил»:

- Лица, ответственные за знание и соблюдение антидопинговых правил.
- Виды нарушений антидопинговых правил: субъекты ответственности и примеры нарушений.
- Биологический паспорт спортсмена.

План проведения занятия по теме 3 «Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов»:

- Классы запрещенных в спорте субстанций и методов.
- Критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список ВАДА.
- Программа мониторинга ВАДА.
- Статистика случаев обнаружения субстанций отдельных классов в пробах спортсменов.
- Процедура оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов.
- Риск применения биологически-активных добавок.
- Методы проверки медицинских препаратов на предмет вхождения в их состав запрещенных в спорте субстанций.

План проведения занятия по теме 4 «Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS»:

- Что такое система ADAMS.
- Пулы тестирования спортсменов.
- Правила предоставления информации о местонахождении спортсменов.
- Нарушения правил доступности.
- Практическая помощь в предоставлении информации спортсменами.
- Ошибки при заполнении системы ADAMS.

План проведения занятия по теме 5 «Устройство мировой системы борьбы с допингом»:

- Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте.
- Конвенция Совета Европы против применения допинга в спорте.
- Роль Всемирного антидопингового агентства, Международного олимпийского комитета и Международного паралимпийского комитета в системе борьбы с допингом в спорте.
- Международные и национальные антидопинговые организации: их полномочия и обязанности.
- Функции и полномочия ISU (международный союз конькобежцев).
- Антидопинговые лаборатории и Спортивный арбитражный суд.
- Коммерческие организации, осуществляющие сбор допинг-проб.

План проведения занятия по теме 6 «Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА»:

- Всемирный антидопинговый кодекс.

- Международный стандарт по соответствию Всемирному антидопинговому кодексу подписавшихся сторон.
- Международный стандарт по тестированию и расследованиям.
- Международный стандарт по терапевтическому использованию.
- Международный стандарт по защите частной жизни и персональных данных.
- Международный стандарт для лабораторий.
- Международный стандарт по образованию.
- Международный стандарт по обработке результатов.

План проведения занятия по теме 7 «Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства»:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ.
- Статус и полномочия РАА «РУСАДА».
- Статьи 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса РФ.
- Статья 6.18 Кодекса РФ об административных правонарушениях.
- Глава 54.1 Трудового кодекса РФ.
- Указ Президента Российской Федерации от 15 июля 2017 г. № 321 «О внесении изменения в Положение о порядке выплаты стипендий Президента Российской Федерации спортсменам, тренерам и иным специалистам спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта, включенным в программы Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр, чемпионам Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр, утвержденное Указом Президента Российской Федерации от 31 марта 2011 г. № 368».
- Общероссийские антидопинговые правила.

План проведения занятия по теме 8 «Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи)»:

- Этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола.
- Пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы.
- Права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена.
- Заполнение протокола допинг-контроля.
- Особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов.

План проведения занятия по теме 9 «Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови)»:

- Этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола.
- Пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы.
- Права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена.
- Заполнение протокола допинг-контроля.
- Особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов.

План проведения занятия по теме 10 «Санкции за нарушение антидопинговых правил».

- Обработка результатов тестирования.

- Международный стандарт по обработке результатов.
- Алгоритм действий спортсмена при уведомлении о возможном нарушении антидопинговых правил.
- Последствия нарушения антидопинговых правил в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом
- Статус в период отстранения и дисквалификации.
- Административная и уголовная ответственность за нарушения.
- Положения Трудового кодекса РФ.

Антидопинговая образовательно-воспитательная программа для конькобежцев, занимающихся на ЭВСМ

Отводимое время – 10 часов (20 занятий по 30 минут).

Содержание:

Тема 1. Виды нарушений антидопинговых правил (60 минут).

Тема 2. Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов (60 минут).

Тема 3. Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS (60 минут).

Тема 4. Устройство мировой системы борьбы с допингом (60 минут).

Тема 5. Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА.

Тема 6. Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства (60 минут).

Тема 7. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи) (60 минут).

Тема 8. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови) (60 минут).

Тема 9. Санкции за нарушение антидопинговых правил (60 минут).

Тема 10. Особенности антидопинговых правил, применимых к крупным спортивным соревнованиям (60 минут).

План проведения занятия по теме 1 «Виды нарушений антидопинговых правил»:

- Лица, ответственные за знание и соблюдение антидопинговых правил.
- Виды нарушений антидопинговых правил: субъекты ответственности и примеры нарушений.
- Биологический паспорт спортсмена: гематологический, стероидный и эндокринологический модули.
- Статистика РАА «РУСАДА» и FIS (международная федерация конькобежного спорта), по нарушениям среди конькобежцев.

План проведения занятия по теме 2 «Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов»:

- Классы запрещенных в спорте субстанций и методов.

- Критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список ВАДА.
- Программа мониторинга ВАДА.
- Статистика случаев обнаружения субстанций отдельных классов в пробах спортсменов.
- Процедура оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов.
- Риск применения БАД.
- Методы проверки медицинских препаратов на предмет вхождения в их состав запрещенных в спорте субстанций.

План проведения занятия по теме 3 «Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS»:

- Что такое система ADAMS.
- Пулы тестирования спортсменов.
- Правила предоставления информации о местонахождении спортсменов.
- Нарушение правил доступности.
- Практическая помощь в предоставлении информации спортсменами.
- Ошибки при заполнении системы ADAMS.

План проведения занятия по теме 4 «Устройство мировой системы борьбы с допингом»:

- Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте.
- Конвенция Совета Европы против применения допинга в спорте
- Роль Всемирного антидопингового агентства, Международного олимпийского комитета и Международного паралимпийского комитета в системе борьбы с допингом в спорте.
- Международные и национальные антидопинговые организации: их полномочия и обязанности.
- Функции и полномочия ISU (международный союз конькобежцев).
- Антидопинговые лаборатории и Спортивный арбитражный суд.
- Коммерческие организации, осуществляющие сбор допинг-проб.

План проведения занятия по теме 5 «Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА»:

- Всемирный антидопинговый кодекс.
- Международный стандарт по соответствию Всемирному антидопинговому кодексу подписавшихся сторон.
- Международный стандарт по тестированию и расследованиям.
- Международный стандарт по терапевтическому использованию.
- Международный стандарт по защите частной жизни и персональных данных.
- Международный стандарт для лабораторий.
- Международный стандарт по образованию.
- Международный стандарт по обработке результатов.

План проведения занятия по теме 6 «Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства»:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ.

- Статус и полномочия РАА «РУСАДА».

- Статьи 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса РФ.

- Статья 6.18 Кодекса РФ об административных правонарушениях.

- Глава 54.1 Трудового кодекса РФ.

- Указ Президента Российской Федерации от 15 июля 2017 г. № 321 «О внесении изменения в Положение о порядке выплаты стипендий Президента Российской Федерации спортсменам, тренерам и иным специалистам спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта, включенным в программы Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр, чемпионам Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр, утвержденное Указом Президента Российской Федерации от 31 марта 2011 г. № 368».

- Общероссийские антидопинговые правила.

План проведения занятия по теме 7 «Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи)»:

- Этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола.

- Пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы.

- Права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена.

- Заполнение протокола допинг-контроля.

- Особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов.

План проведения занятия по теме 8 «Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови)»:

- Этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола.

- Пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы.

- Права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена.

- Заполнение протокола допинг-контроля.

- Особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов.

План проведения занятия по теме 9 «Санкции за нарушение антидопинговых правил».

- Обработка результатов тестирования.

- Международный стандарт по обработке результатов.

- Алгоритм действий спортсмена/персонала спортсмена при уведомлении о возможном нарушении антидопинговых правил.

- Последствия нарушения антидопинговых правил в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом

- Статус в период отстранения и дисквалификации.

- Административная и уголовная ответственность за нарушения.

- Положения Трудового кодекса РФ.

План проведения занятия по теме 10 «Особенности антидопинговых правил, применимых к крупным спортивным соревнованиям»:

- Организаторы крупных спортивных мероприятий: их роль и обязанности в части противодействия допингу.
- Особенности антидопинговых правил, применимых к мероприятиям, проводимых под эгидой Международного олимпийского комитета.
- Правило «No needle policy».
- Образовательные ресурсы по антидопингу.

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Представленная программа имеет цель подготовить не только конькобежцев высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила конькобежного спорта, правила поведения на льду и вне его, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров в числе других спортивных организаций, Учреждение должно взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на *тренировочном этапе* и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа *совершенствования спортивного мастерства* должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий

для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для спортсменов этапом спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Спортсмены *высшего спортивного мастерства* должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

IV. Система контроля и зачетные требования

Комплексный контроль в спорте предусматривает практическую реализацию различных видов контроля (этапного, текущего, оперативного), применяемого в структурных звеньях тренировочного процесса (годовой цикл, мезоцикл, микроцикл, отдельные занятия) для получения объективной разносторонней информации о состоянии спортсмена и его динамике с целью управления процессом спортивной подготовки.

Под комплексным контролем понимают совокупность организационных мероприятий для получения информации о состоянии спортсмена, осуществляемых специалистами различного профиля (педагогами, психологами, биологами и т.д.).

Комплексный контроль предусматривает организацию мероприятий для обеспечения оценки различных сторон подготовленности спортсменов, оценки реакций организма на тренировочные и соревновательные нагрузки, учета адаптационных перестроек функций организма спортсменов, оценки эффективности тренировочного процесса, управления подготовкой спортсменов. Целью комплексного контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

В спортивной практике принято выделять три типа состояний спортсмена:

- *этапные состояния*, сохраняющиеся относительно долго - недели или месяцы; этапное состояние характеризует кумулятивный эффект тренировочных нагрузок;

- *текущие состояния*, изменяющиеся под влиянием одного или нескольких занятий; текущее состояние спортсмена определяет характер ближайших тренировочных воздействий;

- *оперативные состояния*, изменяющиеся под влиянием однократного выполнения физических упражнений и являющиеся преходящими; оперативное состояние спортсмена изменяется в ходе тренировочного занятия и должно

учитываться при планировании интервалов отдыха между повторениями упражнений.

В соответствии с этим выделяют три вида контроля:

этапный контроль - для оценки кумулятивного тренировочного эффекта в мезо - и макроцикле подготовки;

текущий контроль - для оценки тренировочного эффекта нескольких тренировочных занятий;

оперативный контроль - для оценки срочного эффекта одного тренировочного занятия или его части.

Кроме того, в зависимости от частных задач контроля, объема показателей, включенных в программу обследований, различают углубленный, избирательный и локальный контроль.

Показатели, используемые в процессе этапного, текущего и оперативного контроля, должны обеспечивать объективную оценку состояния спортсмена, отвечать возрастным, половым, квалификационным особенностям контингента обследуемых, целям и задачам конкретного вида комплексного контроля.

Сущность управления тренировочным процессом спортсмена заключается в целенаправленном изменении исходного (фактического) состояния спортсмена в модельное (целевое) состояние, обеспечивающее достижение целевого результата деятельности (спортивный результат).

Для эффективного управления тренировкой тренер должен обладать информацией о состоянии спортсмена. Сбор и обработка информации обеспечивается в процессе комплексного контроля состояния (этапного, текущего и оперативного), реализуемого на основе принципа обратной связи.

Комплексный контроль предполагает анализ тренировочной (контроль тренировочных нагрузок) и соревновательной деятельности спортсмена (обследование соревновательной деятельности - ОСД).

На основании анализа информации о состоянии спортсмена и уровне его спортивного мастерства, тренером формируется управляющее решение (разрабатывается модель-прогноз - планируемый (целевой) результат, модель-решение - тренировочная программа), которое ориентировано на достижение прогнозируемого результата посредством практической реализации плана тренировки.

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «конькобежный спорт» (Приложение №4 к ФССП).

Приложение № 4
к ФССП по виду спорта
«конькобежный спорт»

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «конькобежный спорт»

Таблица №33

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
------------------------------------	-----------------

Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Под *скоростными способностями* понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Мышечная сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после кувырков).

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления:

активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- 1) способности спортсмена к точному анализу движений;
- 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- 3) сложности двигательного задания;
- 4) уровня развития физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т. д.);
- 5) смелости и решительности;
- 6) возраста;
- 7) общей подготовленности занимающихся (т. е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Телосложение оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

4.2. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по года и этапам спортивной подготовки.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки Учреждения, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «конькобежный спорт»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица № 34

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег 30м (не более 6,6 с)	Бег 30 м (не более 6,9 с)
	Бег 60 м (не более 11,8 с)	Бег 60 м (не более 11,8)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 480 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 470 см)
	Прыжок с места со Взмахом руками (не менее 20 см)	Прыжок с места со Взмахом руками (не менее 15 см)
Выносливость	Бег 2000 м (без учета времени)	Бег 2000 м (без учета времени)

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «конькобежный спорт»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица № 35

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 30 м	Бег на 30 м

	(не более 5,5 сек.)	(не более 5,7 сек.)
	Бег на 60 м (не более 9,6 сек.)	Бег на 60 м (не более 9,9 сек.)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 530 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 515 см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин.)	Бег 1000 м (не более 4 мин. 30 сек.)
	Бег 3000 м (не более 13 мин.)	-
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица № 36

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 30 м (не более 4,7 сек.)	Бег на 30 м (не более 5 сек.)
	Бег на 60 м (не более 8,7 сек.)	Бег на 60 м (не более 9 сек.)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 650 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 615 см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин. 3 сек.)	Бег 1000 м (не более 4 мин.)
	Бег 3000 м (не более 13 мин.)	-
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Таблица № 37

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Нормативы общей, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 100 м (не более 12,7 сек.)	Бег на 30 м (не более 15,0 сек.)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)
Выносливость	Бег на роликовых коньках 2000 м (не более 5 мин. 4 сек.)	Бег на роликовых коньках 2000 м (не более 5 мин. 30 сек.)
	Бег 1500 м (не более 5 мин.)	Бег 1500 м (не более 5 мин. 45 сек.)
	Бег 3000 м (не более 10 мин. 15 сек.)	Бег 3000 м (не более 11 мин. 44 сек.)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

По результатам года спортсмены сдают экзамен, по выполнению нормативов из комплекса по общей физической и специальной физической подготовке.

По этим результатам они переводятся в следующую группу.

Соотношение сданных нормативов для перевода на следующий этап обучения

Таблица № 38

Группа	Кол-во нормативов (min)	% соотношение
ГНП-1	3 норм. из 5	60%
ГНП-2	4 норм. из 5	80%
ГНП-3	4 норм. из 5	80%
ТГ-1	4 норм. из 5	85%
ТГ-2	4 норм. из 5	85%
ТГ-3	6 норм. из 6	100%
ТГ-4	6 норм. из 6	1000%
ТГ-5	6 норм. из 6	1000%

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки, сроки проведения контроля

В практике спорта принято выделять три вида контроля - этапный, текущий и оперативный. Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний спортсменов.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков - необходимые условия для выявления недостатков педагогического процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы **итоговой аттестации**.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы **промежуточной аттестации**.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Этапный контроль необходим для всех занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки. Нормативы этапного контроля указаны в таблицах № 34 – 38.

4.4. Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методы и организация медико-биологического обследования

Методические указания по организации тестирования.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;

- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий. В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в Учреждение, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

V. Перечень информационного обеспечения

5.1. Список литературных источников

1. Аграненко В.С., Залесский М.З., Панов Г.М. Состояние сердечно-сосудистой системы конькобежцев-многоборцев в зависимости от особенностей тренировочного процесса. – ТиПФК, 1982. - №2.
2. Богданова Л.А. Соотношение тренировочных нагрузок юных конькобежцев на этапе начальной спортивной специализации. Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1994. – 26 с.
3. Бахрах И.И. Докторович А.М. Комплексный контроль в системе подготовки юных конькобежцев. – ТиПФК, 2000, - №9. – С. – 35-37.
4. Гречман В.В. распределение тренировочных нагрузок скоростно-силового характера в подготовительном периоде высококвалифицированных конькобежцев-спринтеров. Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1993. – 23 с.
5. Золотарская И.Б. Оценка перспективности юных конькобежцев на этапе предварительной и специализированной подготовки. Автореф. дис. канд. пед. наук. – Киев, 1991. – 25 с.
6. Набатникова М.Я., Филинкова Л.Г. Особенности нагрузок соревновательных упражнений юных конькобежцев. - ТиПФК, 1986. - № И, С. 22-24.
7. Окишев М.Б., Хоружев А.Г., Левнер Л.С. Комплексное обследование функционального состояния конькобежцев с использованием метода периодаграммы. - ТиПФК, 1978. - № 3.
8. Некоторые проблемы подготовки конькобежцев и фигуристов /Сборник статей. - М.: РИО ГЦОЛИФК, 2000. - С. 36-57.
9. Программа и методические рекомендации по проведению занятий в группах начальной подготовки (9-11 лет) отделения конькобежного спорта ДЮСШ. - М.: АПН СССР, 1989. - 30 с.
10. Расин М.С. Особенности методики скоростно-силовой подготовки юных конькобежцев. - ТиПФК, 1984. - № 4. - С. 36.
11. Рубанович В.В. Функциональные показатели организма юных конькобежцев 10-14 лет при различных режимах двигательной активности: Автореф. дне. канд. пед. наук. - Томск, 1992. - 31 с.
12. Смирнова П.В. Экспериментальное обоснование методики многоборий подготовки женщин-конькобежек в период «ледовой» подготовки: Автореф. дне. канд. пед. наук. - Ленинград, 1977. - с.
13. Фокичев С.Р., Инкин В.Л., Плахтенко В.Л. Исследование скоростных возможностей конькобежцев - спринтеров с целью повышения их соревновательной надежности. - ТиПФК, 1989. - № 1 2 . - С . 30-32.
14. Чайкин В.Л., Чайкин В В. Вопросы техники скоростного бега на коньках по повороту. - ТиПФК, 1988. - № 1. - С. 30-33.
15. Чернов И.П. Тренировка конькобежца. - Киев: «Здоровья», 1984. метод. пособие Л. П. Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. - М. : Советский спорт, 2010.-340 с.

16. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов: метод пособие к / В. Д. Фискалов. - М.: Советский спорт, 2010. - 392 с.
17. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с.
18. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 175 с.
19. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: метод, пособие / Ю. И. Гришина. - Ростов н/Д : Феникс, 2010. - 249 с.
20. Куликов, Л. М. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения: монография / Л. М. Куликов, В. В. Рыбаков, С. А. Ярушин. - Челябинск, : УралГУФК, 2009. - 275 с.
21. Куликов Л. М. Спортивная подготовка: состояние, проблемы, направления модернизации : монография / Л. М. Куликов, В. В. Рыбаков, В. М. Болотов, Н. Ф. Полозкова. - Челябинск : Уральская академия, 2012. - 274 с. - ISBN 978- 5-93216-370-2.
22. Мартыненко И. В. История возникновения и развития конькобежного спорта: метод, разработка / И. В. Мартыненко. - Челябинск: УралГУФК, 2009. - 54 с.
23. Мартыненко И. В. Основы методики обучения двигательным действиям в конькобежном спорте: метод, пособие / И. В. Мартыненко, Т. М. Мелихова. - Челябинск: УралГУФК, 2009.-48 с.
24. Мартыненко И. В. Методика тренировки конькобежцев на этапе начальной подготовки в условиях крытого катка: монография / И. В. Мартыненко, Т. М. Мелихова. - Челябинск: Уральская академия, 2012. - 104 с. - ISBN 978-5-93216-384-9.
25. Мартыненко И. В. Терминология и классификация технических результатов в конькобежном спорте: метод, пособие / И. В. Мартыненко, И. Н. Трутаева. - Челябинск: УралГУФК, 2009. - 40 с.
26. Мелихова, Т. М. Волевая подготовка конькобежцев: организационно-методические аспекты: метод, пособие / Т. М. Мелихова, Д. А. Мальгин, Н. Ф. Полозкова. - Челябинск: Уральская академия, 2007. - 42 с.
27. Мелихова, Т. М. Тактическая подготовка конькобежцев: метод, издание Т. М. Мелихова. - Челябинск: Уральская академия, 2012. - 84 с.
28. Мелихова, Т. М. Тренировка юных конькобежцев: метод, пособие Т. М. Мелихова. - Челябинск: Уральская академия, 2012. - 68 с.
29. Мелихова, Т. М. Управление подготовкой юных конькобежцев: метод, пособие / Т. М. Мелихова. - Челябинск: Уральская академия, 2012. - 54 с.
30. Рыбаков, В. В. Управление спортивной подготовкой: теоретико-методологические основания: монография / В. В. Рыбаков, А. В. Уфимцев, А. И. Федоров. - Челябинск, 2003. - 480 с.

31. Ядов, В. А. Социологическое исследование: методология, программа, методы / В. А. Ядов. - Самара: Самарский университет, 2001. - 328 с.

5.2. Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации
(<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края
(<http://www.kubansport.ru/>)
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
9. Союз конькобежцев России (<http://www.russkating.ru>)
10. Международная федерация конькобежного спорта
(<http://www.isu.org>)

VI. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий отделения конькобежного спорта.

Настоящая Программа сформирована на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Хабаровского края, муниципальных образований Хабаровского края по видам соревнований: - основные, подготовительные, отборочные и контрольные.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий является неотъемлемой частью программы спортивной подготовки и утверждается директором Учреждения ежегодно.