

Таблиця 2

Режим роботи та наповнення навчальних груп з ковзанярського спорту у
спортивних школах

Рік навчання	Вік учнів, років	Кількість			Вимоги до спортивної підготовленості
		груп у школі	учнів у групі	навчальних годин на тиждень	
Групи початкової підготовки					
1-й	9	3	10	6	Вимоги контрольних нормативів
Більше 1	10	3	8	8	Вимоги контрольних нормативів
Групи попередньої - базової підготовки					
1-й	11	3	8	12	Виконання I юн. розряду
2-й	12	3	8	14	Виконання III розряду
3-й	13	2	6	18	Виконання II розряду
Більше 3	14	2	6	20	Виконання II розряду, 50% I розряду
Групи спеціальної-базової підготовки					
1-й	15	1	5	24	Виконання I розряду
2-й	16	1	4	26	Виконання I розряду, 50% КМС
Більше 2	17	1	3	28	Виконання КМС
Групи підготовки до вищих досягнень					
Увесь термін	18 і старші	1	2	32	Виконання МС, МСМК

**Про внесення змін до Навчальної програми
з ковзанярського спорту для дитячо-юнацьких
спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких
спортивних шкіл олімпійського резерву,
шкіл вищої спортивної майстерності**

Відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 05.11.2008 № 993 “Про затвердження Положення про дитячо – юнацьку спортивну школу”, на виконання наказу Мінсім’ямолодьспорту від 18.05.2009 № 1624 “Про організацію навчально – тренувальної роботи дитячо –юнацьких спортивних шкіл”, зареєстрованого в Мін’юсті 25.08.2009 за № 797/16813 та наказу Мінсім’ямолодьспорту від 13.10.2010 № 3607 п. 2 “Про стан та перспективи розвитку дитячо-юнацьких спортивних шкіл в Україні”

НАКАЗУЮ:

1. Внести зміни до Навчальної програми з ковзанярського спорту для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо - юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності під редакцією Моргушенко О.П., а саме:

1.1. В розділі 2 підпункту 2.1. вилучити таблицю 2 “Режим роботи та наповнюваність навчальних груп у спортивних школах”.

1.2. Таблицю 2 викласти в новій редакції (додається).

1.3. Внести такі зміни до назв груп у ДЮСШ та СДЮШОР:

замість “навчально-тренувальна група”- “групи попередньої базової підготовки”;

замість “група спортивного удосконалення” -“група спеціалізованої базової підготовки”;

замість “група вищої спортивної майстерності” – “група підготовки до вищих досягнень”.

2. Контроль за виконанням наказу залишаю за собою.

Заступник Міністра

А.В.Домашенко

Таблиця 2

Режим роботи та наповнення навчальних груп з шорт-треку в училищах
олімпійського резерву

Рік навчання	Кількість		Вимоги до спортивної підготовленості
	навчальних годин на тиждень	учнів у групі	
8-й клас	24	6	ІІІ розряд
9-й клас	27	6	ІІ розряд, 50 % І розряду
10-й клас	27	5	І розряд (підтвердити)
11-й клас	32	4	І розряд, 50% КМС
І курс	32	2	КМС (підтвердити)
ІІ курс	32 *	2	МС

ЗАТВЕРДЖУЮ
Заступник голови
Державної служби молоді
та спорту України

_____В.М.Сисюк

_____2012

Зміни

До таблиці 2 розділу 2.2 Навчальної програми з шорт-треку для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю, що викладені у новій редакції:

Таблиця 2

Режим роботи наповнюваність навчальних груп
у спеціалізованих навчальних закладах
спортивного профілю
(шорт-трек)

Рік навчання	Вік учнів (студентів) років	Кількість		Вимоги до спортивної підготовленості на рік (початок,кінець)
		учнів у групі	навчальних годин на тиждень	
8-й клас	13-14 років	4	24	ІІІ розряд
9-й клас	14-15 років	4	27	ІІ розряд
10-й клас	15-16 років	4	27	І розряд
11-й клас	16-17 років	4	32	І розряд, КМС
І-й курс	17-18 років	4	32	КМС, КМС
ІІ-й курс	18-19 років	4	32	КСМ, МС
ІІІ-й курс	19-20 років	4	32	МС

ЗАТВЕРДЖУЮ
Заступник голови
Державної служби молоді
та спорту України

_____В.М.Сисюк

_____2012

Зміни

До таблиці 2 розділу 2.2 Навчальної програми з ковзанярського спорту для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю, що викладені у новій редакції:

Таблиця 3

Режим роботи наповнюваність навчальних груп
у спеціалізованих навчальних закладах
спортивного профілю
(ковзанярський спорт)

Рік навчання	Вік учнів (студентів)	Кількість		Вимоги до спортивної підготовленості
		учнів у групі	навчальних годин на тиждень	
8-й клас	13-14 років	4	24	III розряд
9-й клас	14-15 років	4	27	II розряд
10-й клас	15-16 років	4	27	I розряд
11-й клас	16-17 років	4	32	I розряд, КМС
I-й курс	17-18 років	4	32	КМС
II-й курс	18-19 років	4	32	КСМ, МС
III-й курс	19-20 років	4	32	МС

Таблиця 11

Типовий навчальний план підготовки з веслування академічного для спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю

Клас, курс	Кількість навчальних годин на тиждень	Мінімальна кількість вихованців у групі	Вимоги до спортивної підготовленості на навчальний рік	
			На початку	На кінець
8-й	24	6	Контрольні нормативи	-
9-й	24	6	I юн. розряд	-
10-й	27	4	I юн. розряд	-
11-й	32	4	II розряд	I розряд
I курс	32	2	I	I - КМС
II курс	36	2	КМС	КМС - МС
III курс	36	2	МС	МС

МІНІСТЕРСТВО УКРАЇНИ У СПРАВАХ СІМ'Ї, МОЛОДІ ТА СПОРТУ

РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ

ФЕДЕРАЦІЯ КОВЗАНЯРСЬКОГО СПОРТУ УКРАЇНИ

ШОРТ-ТРЕК

Навчальна програма
для дитячо-юнацьких спортивних шкіл,
спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву,
шкіл вищої спортивної майстерності
та училищ олімпійського резерву

Київ-2008

Шорт-трек

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву.

Програму підготували:

О. С. Холодова - ст. викладач кафедри велосипедного та зимових видів спорту
НУФВСУ

С. А. Мишеніна – старший тренер збірної команди України з шорт-треку.

В. А. Харламов – державний тренер збірних команд України з шорт-треку та ковзанярського спорту, Заслужений тренер України

С.М. Боречко -- тренер з шорт-треку СДЮШОР з зимових видів спорту м. Києва

В. А. Савенков - канд. пед. наук, доцент кафедри велосипедного та зимових видів спорту НУФВСУ, заслужений тренер України.

Програма обговорена та ухвалена Федерацією ковзанярського спорту України, отримала експертну оцінку фахівців Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту та ДНДІФКС

Редактор О.П. Моргушенко

Відповідальний за випуск В.Г. Свинцова

Республіканський науково-методичний кабінет

Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту

ВСТУП

Шорт-трек (біг на ковзанах на короткій доріжці) – один з наймолодших видів спорту, що розвиваються в Україні. Перший офіційний чемпіонат світу відбувся в 1981 році. А вже в 1992 році, враховуючи велику популярність шорт-треку, який отримав підтримку у всьому світі, його було включено до програми зимових Олімпійських ігор. Шорт-трек швидко розвивається, і знання в галузі його теорії та практики щорічно оновлюються.

Перший чемпіонат України відбувся в 1987 році. Але й досі відсутні програмно-нормативні документи з цього виду спорту, що не сприяє його поширенню та розвитку в нашій країні.

Пропонована програма має сприяти усуненню цих недоліків, оскільки складена з урахуванням системи знань про багаторічну підготовку ковзанярів, які базуються на аналізі світової спортивної практики останнього десятиліття, вивченні документів, що регламентують багаторічну підготовку в різних країнах, а також результатах наукових досліджень.

Мета програми – встановити в Україні єдині принципи організації тренувального процесу з велосипедистами на різних рівнях підготовки, надати тренерам раціональну систему застосування засобів та методів підготовки шорт-трековиків у ДЮСШ та СДЮШОР та єдиного структурного планування тренувального процесу.

Навчальна програма з шорт-треку складена на підставі директивних і нормативних документів Міністерства України у справах молоді та спорту та типового Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу (ДЮСШ) спеціалізовану дитячо-юнацьку школу олімпійського резерву (СДЮШОР) та школу вищої спортивної майстерності (ШВСМ).

Навчальна програма складається з кількох взаємозв'язаних розділів. У розділі "Загальна характеристика спортивної підготовки" розкривається мета, завдання спортивної підготовки, зміст, засоби, методи, принципи підготовки, структура тренувального процесу, навантаження й адаптація в процесі підготовки, засоби відновлення. Розділ "Організація навчально-тренувального процесу"

відображає режим і наповнення навчальних груп, планування та зміст підготовки шорт-трековиків, основні питання періодизації тренувального процесу. У подальших розділах викладено матеріал стосовно підготовки у початкових, навчально-тренувальних групах, групах спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності: відбір, підготовка, змагальна практика, контроль, основний програмний матеріал, тренувальні програми, приблизні плани-схеми на кожний річний цикл підготовки.

Нормативна частина програми - це офіційний документ, відповідно до якого планується підготовка спортивного резерву для збірних національних команд. На основі нормативної частини програми у спортивній школі можуть розроблятися плани підготовки навчальних груп з урахуванням наявних умов. При складанні планів навчально-тренувальних занять тренер може вносити в них зміни, дотримуючись при цьому основних вимог програми.

1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

1.1. Мета і завдання спортивної підготовки.

Спортивна підготовка - багатофакторний процес, який охоплює тренування спортсменів, їх підготовку до змагань, участь у них, організацію тренувального процесу та змагань, науково-методичне та матеріально-технічне забезпечення тренування та змагань, що забезпечує створення подібних умов для поєднання занять спортом з роботою, навчанням і відпочинком.

Спортивне тренування – це складова спортивної підготовки. Спеціалізований процес, який ґрунтується на використанні фізичних вправ з метою розвитку та вдосконалення якостей та здібностей, що зумовлюють готовність спортсмена досягти найвищих показників у ковзанярському спорті.

Мета спортивної підготовки – досягнення максимально можливого для даного індивідуума рівня техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості, які вимагають специфічні особливості шорт-треку та умови

змагальної діяльності.

Головні задачі спортивної підготовки:

1. Сприяти всебічному гармонійному розвитку спортсменів.
2. Сформувати спеціальні знання, уміння та навички, потрібні для успішної тренувальної та змагальної діяльності у шорт-треку.
3. Засвоїти техніку і тактику обраного виду спорту.
4. Забезпечити потрібний рівень розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, що несуть основне навантаження у бігу на ковзанах на короткій доріжці.
5. Виховати належні моральні та вольові риси.
6. Забезпечити відповідний рівень спеціальної підготовленості.
7. Придбати теоретичні знання та практичний досвід, потрібний для успішної тренувальної та змагальної діяльності.

Ці задачі визначають основні напрями спортивної підготовки: фізичну, технічну, тактичну, психологічну, теоретичну та інтегральну.

Спортивна підготовка шорт-трековиків охоплює декілька періодів, які мають свої особливості. Її зміст змінюється відповідно закономірностям спортивного удосконалення та вікового розвитку спортсменів.

Кожний з цих етапів має свої конкретні завдання, динаміку навантажень, співвідношення роботи загальної, допоміжної та спеціальної спрямованості, проте між ними немає чітких меж, їх протяжність може коливатися від особливих здібностей спортсменів, структури та змісту тренувального процесу.

Загальна спрямованість багаторічної підготовки юних ковзанярів наступна:

- поступове навчання техніці бігу на ковзанах по прямій та повороту та її удосконалення на базі зростання фізичних та психічних можливостей;
- планомірне додавання варіативності бігу на ковзанах з використанням зміни ресурсів поворотів, кількості кроків в повороті та на прямій, швидкості про бігання та довжини відрізків;
- перехід від загально підготовчих засобів до більш спеціалізованих для шорт-трековиків;
- збільшення кількості змагань та дистанцій під час одного змагання;

- збільшення обсягу тренувальних навантажень;
- підвищення інтенсивності тренувальних навантажень;
- збереження здоров'я спортсменів;
- використання засобів відновлення для підтримки фізичної працездатності.

Кінцевою метою спортивної підготовки шорт-трековиків є перемога на зимових Олімпійських іграх – змаганнях найвищого рангу. Проміжною – перемога на чемпіонатах світу, Європи, України, області, міста.

За часткову мету виступає виконання розрядних звань та нормативів від III юнацького розряду до майстра спорту міжнародного класу.

1.2. Основні напрями удосконалення системи спортивної підготовки

1. Зростання обсягу та інтенсивності тренувальної та змагальної роботи.
2. Цілеспрямована підготовку до зимових Олімпійських ігор шляхом усунення участі у великій кількості комерційних змагань із орієнтацією досягнення найвищих результатів у цих змаганнях.
3. Розробка методики продовження періоду успішних виступів спортсменів на заключних етапах спортивної кар'єри.
4. Суворе дотримання у системі тренування спортсменів високого класу специфічних вимог обраного виду спорту, що виявляється у різкому зростанні обсягу спеціальної підготовки у загальному обсягах тренувальної роботи.
5. Максимальна орієнтація на індивідуальні задатки й здібності кожного спортсмена в обраній спортивній спеціалізації при побудові багаторічної підготовки, включаючи визначення раціональної структури змагальної діяльності.
6. Постійне підвищення змагальної практики – як ефективного засобу мобілізації функціональних резервів організму спортсменів, стимулювання адаптаційних процесів і підвищення на цих засадах ефективності підготовки ковзанярів.
7. Прагнення до суворо збалансованої системи тренувальних і змагальних навантажень, відпочинку, харчування, засобів відновлення, стимулювання працездатності та мобілізації функціональних резервів.
8. Організація підготовки до головних змагань з урахуванням географічних і

кліматичних умов місцевості, де планується їх проведення.

9. Поширення нетрадиційних засобів підготовки: використання доцільних приладів, обладнання та методичних прийомів; застосування тренажерів, що забезпечують удосконалення різних рухових якостей; проведення тренувань в умовах середньо- та високогір'я.

10. Орієнтація спортивного тренування на оптимальні досягнення у змагальній діяльності.

11. Удосконалення управління тренувальним процесом на засадах визначення раціональної структури змагальної діяльності та підготовленості з урахуванням як загальних закономірностей становлення спортивної майстерності у ковзанярському спорті, так й індивідуальних можливостей спортсменів.

12. Динамічність системи підготовки, її оперативна корекція на підставі постійного вивчення та урахування загальних тенденцій розвитку олімпійського спорту та особливостей розвитку ковзанярського спорту – змін правил змагань та умов їх проведення, використання сучасного інвентарю та обладнання, розширення календаря і зміни значущості різних змагань.

1.3. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки

Засобами спортивної підготовки шорт-трековиків є різноманітні фізичні вправи, які безпосередньо або опосередковано впливають на удосконалення їх майстерності.

Вони можуть бути умовно поділені на чотири групи: загально-підготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі та змагальні.

1. Загально–підготовчі вправи – вправи, які сприяють всебічному функціональному розвитку організму спортсмена. Вони можуть як відповідати особливостям шорт-треку, так і бути у деякому протиріччі з ними.

а) Гімнастичні вправи – необхідний компонент тренувального заняття. Вони сприяють пропорційному розвитку організму шорт-трековика, формуванню постави, розвитку відстаючих груп м'язів, особливо збільшенню сили м'язів-антагоністів (згиначів тулуба на нижніх кінцівках), збільшенню рухомості у суглобах, розтягуванню м'язів. Ковзанярі широко використовують вправи на

гімнастичних приладах (поперечках, гімнастичній стінці), а також вправи з обтяженням, які сприяють розвитку м'язів верхніх кінцівок, плечового поясу, тулубу та збільшенню рухомості у суглобах і т. і.

б) Спортивні ігри – засіб для розвитку координації рухів, спритності, рухомості, підвищенню емоційності занять. Можуть бути виділені в окремі тренувальні заняття, винесені у розминку та у заключну частину.

в) Крос – спокійний біг по пересіченій місцевості при ЧСС 130-140 уд./хв. Відводиться велике місце у підготовчому періоді.

г) Гребля – засіб для розвитку дихальної системи та активного відпочинку. При систематичних заняттях розвивається сила м'язів рук, ніг, спини, загальна витривалість.

д) Плавання – використовується у перехідному періоді як засіб підвищення загальної витривалості, та влітку як засіб активного відпочинку. розвиваються здібності ритмічного дихання, розслаблення м'язів, розвантаження хребетного стовпа.

є) Ходьба на лижах – використовується як засіб переключення на інший вид роботи, різнобічної фізичної підготовки, активного відпочинку. Не використовується у змагальному періоді.

ж) Ходьба, туризм.

з) Атлетична гімнастика.

2. Допоміжні вправи – передбачають рухові дії, які створюють спеціальний фундамент для подальшого удосконалення в шорт-треку.

а) Легкоатлетичні вправи – біг на різні дистанції, прискорення, стрибки дозволяють ковзаняру розвивати необхідні якості швидкості, швидкісної витривалості. Велике значення для розвитку останньої у шорт-трековиків має повторний, перемінний, інтервальний біг.

б) Вправи зі штангою – присідання, вистрибування, виштовхування.

в) Велоїзда – у заданому темпі, на задану відстань, прискорення, їзда у гору, на треку.

г) Біг у гору, по піску тощо.

3. Спеціально-підготовчі вправи – займають центральне місце у системі

тренування кваліфікованих спортсменів та охоплюють коло засобів, які включають елементи змагальної діяльності та дії, що наближені до них за формою, структурою, а також за характером виявлених якостей та діяльністю функціональних систем організму.

а) Біг на ковзанах – є основною вправою шорт-трековика, удосконаленню якого підпорядковані всі інші види фізичної діяльності. Тільки під час бігу на ковзанах належним чином удосконалюється техніка бігу. виробляються спеціальні рухові якості швидкості, швидкісної витривалості, створюються необхідні тактичні навички та вміння. Кваліфіковані шорт-трековики пробігають на ковзанах більше ніж 1500 км протягом річного циклу підготовки.

У залежності від конкретних умов (вік, стать спортивна підготовленість, період тренування) біг на ковзанах проводиться в різновисокій посадці та з різною швидкістю, на різні дистанції.

б) Біг на роликових ковзанах – використовується під час літнього періоду. Великі обсяги тренувальних занять на роliках не завжди приносять потрібні результати, тому що надмірне, нераціональне захоплення ними може стати шкідливим для розвитку необхідних фізичних якостей та утворення раціональної техніки бігу.

в). Спеціальні вправи на льоду.

г). Імітаційні вправи – широко використовуються в літньо–осінній період як засіб спеціальної підготовки ковзанярів та удосконалення техніки бігу.

Необхідно відзначити, що імітаційні вправи, особливо стрибкові, пред'являють великі вимоги до ССС. Однак, не дивлячись на велике позитивне значення імітаційних вправ для формування рухової навички та розвиток сили м'язів і функціональних систем, все таки їх значення в підготовці ковзаняра не слід переоцінювати. Зайве захоплення великими обсягами імітації може привести до формування кісної навички, тому що за характером докладання зусиль імітаційні рухи не східні з бігом на ковзанах.

д) Підвідні вправи.

є) Пригібна ходьба – найбільш розповсюджений засіб спеціальної фізичної підготовки ковзанярів. В її виконанні приймають участь м'язи-розгиначі нижніх

кінцівок, які працюють в статичному та динамічному режимах.

ж) Різноманітні випадки.

з) Вправи на тренажерах.

4. Змагальні вправи – передбачають виконання комплексу рухових дій, які є предметом спортивної спеціалізації, відповідно до існуючих правил змагань.

При їх виконанні досягаються високі та рекордні результати, а також визначається граничний рівень адаптаційних можливостей спортсмена, якого він досягає в результаті застосування у своїй підготовці загально-підготовчих, допоміжних та спеціально-підготовчих вправ. Змагальні вправи можна розглядати як найбільш зручні та об'єктивні наочні моделі резервних можливостей.

Засоби спортивного тренування розподіляються також по спрямованості впливу

– засоби, які пов'язані з удосконаленням різних боків підготовки (технічної, тактичної тощо);

– засоби, які спрямовані на удосконалення різних рухових якостей, підвищення функціональних можливостей окремих органів та систем організму.

За інтенсивністю (ЧСС) і спрямованістю дії засоби спортивної підготовки можна поділити на такі групи:

1. ЧСС 100–130 уд/хв. Застосовуються в заняттях відновлювального характеру протягом усього періоду підготовки і включають: ходьбу зі швидкістю 6–7 км/год.; біг “підтюпцем”; плавання, повільне катання на ковзанах під час розминки та в заключній частині тренування.

2. ЧСС 135–150 уд/хв. Застосовуються на початку підготовчого періоду, спрямовані переважно на розвиток загальної витривалості, включають: ходьбу в чергуванні з бігом по піску і снігу, плавання до 1500м, ходьбу на лижах, тривале катання на ковзанах – 6 км та більше.

3. ЧСС 155–175 уд/хв. Застосовуються у підготовчому та змагальному періодах, спрямовані переважно на розвиток спеціальної та силових витривалості, включають: біг по глибокому снігу та піску, повторний біг на відрізках 800–1500м, катання на роликових ковзанах, швидку ходьбу вгору, повторний біг на ковзанах на відрізках 1000–1200м, біг на ковзанах з перемінною швидкістю на

відрізках 4-5 км.

ЧСС 175–185 уд/хв. Застосовується для розвитку спеціальної витривалості протягом усього циклу підготовки, включає: прискорення вгору, повторний біг на відрізках 400–600м, виконання імітації бігу на ковзанах стрибками 30–60 сек., повторний біг на ковзанах на відрізках 400–1000м.

5. ЧСС більше 200 уд/хв. Застосовується для розвитку швидкості та швидкісної витривалості, включає прискорення на ковзанах до 400м, легкоатлетичні прискорення до 100м.

Такий розподіл засобів по групах за ЧСС дає тренерам залежно від умов, погоди, періоду вирішувати визначені завдання підготовки на кожному етапі.

Методи спортивної підготовки – це способи роботи тренера та спортсмена, за допомогою яких досягається оволодіння знаннями, вміннями та навиками, розвиваються необхідні якості, формується світогляд.

Методи спортивної підготовки поділяються на:

словесні методи - розповідь, пояснення, лекція, бесіда, аналіз, обговорення;

наочні методи - правильний у методичному відношенні показ, учбові фільми, відеомагнітофонні записи, методи орієнтування;

методи практичних вправ:

методи, які переважно спрямовані на засвоєння спортивної техніки, тобто на формування рухових умінь та навиків (слід відокремлювати методи розучування в цілому та по частинах);

методи, які переважно спрямовані на розвиток рухових якостей:

1. Рівномірний – проходження дистанції у рівномірному темпі, поступово збільшується тривалість.

Засоби: біг, ходьба, ходьба на лижах, гребля, велосипед та ін. циклічні вправи, а також біг на ковзанах та роликах.

Завдання:

1. Сприяти розвитку та підтримці рівня загальної витривалості та активізувати процеси відновлення під час активного відпочинку.

2. Сприяти розвитку спеціальної витривалості, побудові спеціального фундаменту для тривалої роботи.

2. Фартлек – пересування з безперервним чергуванням вправ та їх інтенсивності.

Засоби: ходьба, біг, загально–підготовчі та спеціально–підготовчі вправи.

Завдання:

Сприяти розвитку спеціальної витривалості, побудові спеціального фундаменту для тривалої роботи, розвитку силових, швидкісно-силових якостей.

3. Перемінний – проходження дистанції з чергуванням високої та малої інтенсивності.

Засоби: л/а біг, біг на ковзанах, роliках, велоїзда.

Завдання:

Сприяти розвитку спеціальної витривалості, швидкісно-силових якостей.

4. Інтервальний – чергування роботи, яка виконується з прискореннями середньої та максимальної інтенсивності, з короткими строго регламентованими уповільненнями.

Засоби: л/а біг, біг на ковзанах.

Завдання:

Сприяти розвитку спеціальної витривалості, швидкісних якостей.

5. Темповий – проходження дистанції з заданою швидкістю.

Засоби: л/а біг, велоїзда, біг на роliках, ковзанах.

Завдання:

Сприяти розвитку спеціальної та швидкісної витривалості, почуттю темпу.

6. Робота «до відмовлення» – безперервне виконання тренувальної роботи до з'явлення втоми, яка порушує правильність рухів.

Засоби: біг на ковзанах.

Завдання:

Сприяти підвищенню спеціальної витривалості.

7. Круговий – пересування по колу від «станції» до «станції».

Засоби: загально–підготовчі, спеціально–підготовчі вправи, допоміжні вправи, л/а біг.

Завдання:

Сприяти розвитку загальної та спеціальної витривалості, швидкісних та

силових якостей.

8. Повторний метод – повторне виконання тренувальної роботи.

Відпочинок до відновлення.

Засоби: л/а біг, біг на роliках, спеціально-пiдготовчi вправи, біг на ковзанах, допомiжні вправи.

Завдання:

Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей, спеціальної витривалості.

9. Iгровий метод – передбачає виконання рухових дій в умовах гри, у межах відповідних для неї правил, арсеналу техніко-тактичних заходів та ситуацій. Його застосування забезпечує високу емоційність заняття та пов'язано з рішенням завдань в ситуаціях, які постійно змінюються. Важлива його роль як засобу активного відпочинку, переключення спортсменів на інший вид діяльності, підвищення ефективності адаптаційних та відновлювальних процесів.

10. Змагальний метод – передбачає спеціально організовану змагальну діяльність, яка в даному випадку виступає в якості оптимального засобу підвищення результативності тренувального процесу.

Змагання можуть проводитися у полегшених та ускладнених умовах.

Ускладнення умов змагань:

- у середньогір'ї;
- при поганих погодних умовах;
- на майданчиках меншого розміру;
- на більш довгi дистанції.

Полегшення умов змагань:

- на коротких дистанціях;
- спрощення змагальної програми;
- «гандикап».

11. Контрольний метод – контрольно-тренувальні вправи, які показують розвиток рухових якостей та рівень спеціальної підготовленості.

Оскільки процес навчання йде одночасно з тренуванням, тренеру необхідно знати **принципи спортивного тренування**, які мають свої специфічні особливості.

Принцип єдності спеціальної та всебічної направленості – полягає в тому, що спортивне тренування повинно здійснювати не тільки підвищення спортивної майстерності, але й активного члена суспільства.

Високої спортивної майстерності можливо досягнути лише спеціалізованими заняттями, що забезпечують удосконалення тих навиків, вмінь та якостей, які відповідають специфіці ковзанярського спорту. Поряд з цим спортивне тренування повинно всебічно розвивати спортсмена, зміцнювати його здоров'я. Тренер повинен у процесі тренування поєднувати всебічну та спеціальну спрямованість. Особливо це важливо при заняттях з дітьми, де всебічне тренування сприяє подальшому підвищенню та розвитку функціональних можливостей організму та служить гарною базою для досягнення високих спортивних результатів у майбутньому; ці результати набагато вище за тих, які юні ковзанярі можуть досягнути у 16–18 років за рахунок форсованого спеціального тренування. Тренер не повинен спокушатися швидкостиглими показниками своїх вихованців. Такі досягнення можуть шкідливо відбитися на організмі юних спортсменів та зупинити їх подальше спортивне зростання.

Принцип єдності спеціальної та всебічної направленості тренування передбачає всебічне виховання спортсмена, розвиток його фізичних та вольових якостей, сприяння всебічному духовному розвитку, культурному зростанню, формуванню свідомості та поведінки учня.

Принцип безперервності тренувального процесу, полягає в тому, що:

- 1) тренування, яке спрямоване на досягнення високих спортивних результатів, необхідно проводити як багаторічне та цілорічне;
- 2) кожне наступне заняття повинно «нашаровуватись» на попереднє, для того щоб закріпити та розвинути його позитивні результати;
- 3) безперервність тренувального процесу треба дотримувати не тільки за допомогою вправ, але й відпочинку, який необхідний для поновлення енергетичних затрат та зростання працездатності.

Поступове та максимальне зростання тренувальних навантажень. При поступовому збільшенні тренувальних навантажень потрібно періодично застосовувати максимальні навантаження (гранична для даного рівня функціональних навантажень організму юних ковзанярів). Для цього необхідні

попередня підготовка ковзаняра, урахування його вікових, статевих, індивідуальних особливостей, а також ретельний лікарсько-педагогічний контроль.

Велике значення для успіху тренувального процесу має циклічність спортивного тренування, яке полягає в тому, що через відомий відрізок часу цикл тренування повторюється знову на більш високому рівні. Циклічність може виконуватися як для великих періодів тренування, так і для маленьких.

Закономірність спорту, яка виражена в його змагальному початку, цілеспрямованості спортивної діяльності на досягнення перемоги у змаганнях, встановлення рекорду та ін., висуває як один з принципів спортивного тренування спрямованість до найвищих досягнень. Він реалізується у використанні найбільш ефективних засобів та заходів тренування, оптимізації режиму життя, використання спеціальної системи харчування відпочинку та відновлення. Саме цей принцип визначає і постійне поліпшення спортивного інвентарю та обладнання, умов місць проведення змагань, удосконалення правил змагань, тобто діяльність у напрямках, які суттєвим образом впливають на результативність тренувальної та змагальної діяльності.

Однією закономірністю сучасного спорту є неможливість добитися одночасно однаково високих результатів не тільки в різних видах спорту, але й на всіх дистанціях ковзанярського багатоборства. Тому в спортивному тренуванні необхідно дотримуватися принципу спортивної спеціалізації. Реалізація цього принципу вимагає граничної концентрації зусиль та часу у роботі, яка прямо або опосередковано впливає на ефективність процесу підготовки до виступу у спринті чи в багатоборстві.

Циклічність спортивного тренування полягає в тому, що через відомі відрізки часу цикл тренування повторюється знов на більш високому рівні. Циклічність може дотримуватися як для великих періодів тренування, які вимірюються роками (макроцикли), місяцями (мезоцикли), так і для періодів, які вимірюються днями та тижнями (мікроцикли).

У шорт-треку прийняті такі періоди тренування:

- 1) підготовчий (травень – грудень);
- 2) змагальний (грудень – березень);

3) перехідний (квітень).

Хвилеподібність та варіативність навантажень. Хвилеподібна динаміка навантажень характерна для різних структурних одиниць тренувального процесу. При цьому найбільш чітко хвилі навантажень проглядаються у мезо- та макроциклах. В окремих мікро- і навіть мезоциклах можливо спостерігати інші варіанти динаміки навантажень (наприклад, поступове зростання або навпаки). Однак при розгляданні динаміки навантажень у серії мікроциклів або двох-трьох мезоциклів вже легко прослідкувати її закономірні хвилеподібні коливання.

Точно визначити часові закономірності коливань різних хвиль виділити складно, тому що вони визначаються багатьма факторами, на рахунок яких – етап багаторічної підготовки, індивідуальні якості спортсменів, особливості

підготовки до виступу у конкретних змаганнях. Однак у загальних рисах вони зводяться ось до чого:

- хвилі обсягу тренувальної роботи та її інтенсивності, як правило, протилежно спрямовані;

- періоди напруженої роботи та великих навантажень у мезо- та мікроциклах чергуються з періодами спаду навантажень, під час яких створюються умови для відновлення та ефективного протікання адаптаційних процесів.

Варіативність навантажень зумовлена різноманітністю задач, що стоять перед спортивним тренуванням. Широкий спектр засобів та заходів спортивного тренування, застосування різних за величиною навантажень визначають варіативність навантажень. Варіативність навантажень дозволяє забезпечити всебічний розвиток якостей, які визначають зростання спортивних досягнень.

1.4. Навантаження, стомленість, відновлення та адаптація у процесі підготовки ковзанярів

Навантаження класифікуються таким чином:

За характером – на тренувальні та змагальні, специфічні та неспецифічні.

За величиною – на малі, середні, значні та великі.

За спрямованістю – ті, що сприяють розвитку окремих рухових здібностей

(швидкісних, силових, витривалості тощо) або їх окремих компонентів.

Слід розрізняти навантаження окремих тренувальних і змагальних вправ або їх комплексів, навантаження мікро- і мезоциклів, періодів та етапів підготовки, макроциклів, тренувального року.

Величину тренувальних і змагальних навантажень характеризують із «зовнішньої» та «внутрішньої» сторони. Зовнішня сторона навантаження визначається показниками сумарного обсягу роботи – загальний обсяг у годинах, кілометрах, кількості тренувальних занять і змагальних стартів. Для оцінки «зовнішньої» сторони навантаження використовують показники його інтенсивності: темп рухів, швидкість їх виконання, час подолання тренувальних відрізків і дистанцій, кількість підходів, величина обтяжень, довжина відрізків і дистанцій. Найбільш повно навантаження характеризується з «внутрішньої» сторони, тобто реакцією організму на виконувану роботу (частотою серцевих скорочень, частотою дихання, споживання кисню, накопичення молочної кислоти у крові, тощо).

На величину та спрямованість тренувальних і змагальних навантажень впливають особливості застосування і порядок сполучення таких компонентів:

- тривалість і характер окремих вправ;
- інтенсивність роботи при їх виконанні;
- тривалість і характер пауз відпочинку;
- кількість вправ у деяких утвореннях тренувального процесу (в окремих заняттях та їх частинах, мікроциклах).

Іноді варіюванням одного з компонентів можна змінити спрямованість тренувального навантаження.

Здатність організму змінювати діяльність деяких систем відповідно до характеру і сили навантаження називається адаптацією. **Адаптація** – процес пристосування організму до певних умов чи змін, що відбуваються в ньому самому.

Розрізняють два види пристосувань: термінові та накопичувані (кумулятивні, довгострокові).

Термінова адаптація – це пристосування, що відбуваються безперервно і

з'являються у відповідь на безперервні зміни зовнішнього середовища.

Якщо оптимальні за силою подразники повторюватимуться з оптимальною частотою, з'явиться накопичуваний ефект. Такі пристосування є накопичуваними. У процесі накопичувальної адаптації організм спроможний водночас адаптуватися до декількох паралельно застосовуваних програм.

Стомленість – особливий вид функціонального стану людини, який тимчасово проявляється під впливом тривалої чи інтенсивної роботи, що призводить до зниження її ефективності.

Втома виявляється у зменшенні сили та витривалості м'язів, порушенні координації рухів, зростанні витрат енергії під час однакової роботи, сповільненні реакцій та швидкості переробки інформації, утрудненні процесу зосередження та інше. Розрізняють явну втому, коли працездатність знижується і приховану (компенсовану), за якою працездатність ще не знизилася, але вже змінилася структура рухів (швидкість подолання дистанції зберігається за рахунок зміни передаточних співвідношень).

Гострі та хронічні форми стомлення можуть бути зумовлені різними причинами, що зводяться до п'яти основних груп.

1. Фізіологічні: порушення функції ЦНС, недостатнє енергопостачання мозку, мала потужність, ємкість та ефективність систем енергопостачання м'язів, порушення периферичного кровообігу.

2. Психологічні: невпевненість, зниження працездатності і спортивних результатів сприйняття, неуважність, зниження активності, інфекції, зниження поганий мікроклімат у команді, тощо.

3. Медичні: перевтома, перетренування, хронічні травми, наявність осередків інфекції, зниження імунітету, тощо.

4. Матеріально-технічні: недостатньо якісний одяг, взуття, спортивний інвентар, незадовільний стан треків, шосе, важкі погодні і кліматичні умови, неповноцінне харчування, відсутність засобів відновлення тощо.

5. Спортивно-педагогічні: нераціональні способи та методи підготовки, недоліки у плануванні навантажень, відпочинку, змагань, врахування вікових, статевих та індивідуальних особливостей спортсменів тощо.

Відновлення – процес, що протікає як реакція на стомлення і спрямований на відновлення порушеного гомеостазу та працездатності. Відновлення після фізичних навантажень – це не тільки повернення функцій організму до початкового чи близького до них рівня. Напружена м'язова робота тісно пов'язана з витраченням потенціалу функцій, його відновлення до рівня, який відповідає тому, що був до початку роботи, надвідновленням і наступною стабілізацією на доробочому чи близькому до нього рівні. Наявність цих етапів визначає й коливання працездатності спортсменів. Вирізняють фазу зниження працездатності, її відновлення, надвідновлення (суперкомпенсації) та стабілізації. У першій третині відновлювального періоду протікає близько 60%, у другій – 30%, у третій – 10% відновлювальних реакцій.

Тривалість відновлення насамперед зумовлена характером і розміром навантаження, кваліфікацією та станом спортсмена. При цьому різні системи організму відновлюються неодноразово. Так, відновлена до вихідного рівня показників активності киснево-транспортної системи відбувається значно раніше ніж енергетичних ресурсів.

Усі відновлювальні заходи, що застосовуються у підготовці щорт-трековиків, можна поділити на такі групи: педагогічні, психологічні, гігієнічні та медико-біологічні.

Педагогічні засоби відновлення є основними.

До них належать:

- планування навантажень і побудова процесу підготовки;
- відповідність навантажень можливостям спортсменів;
- відповідність змісту підготовки щодо етапу багаторічної підготовки, періоду, макроциклу тощо;
- планування вправ, занять у мікроциклах відновлювального характеру;
- раціональна розминка у заняттях і змаганнях;
- раціональна побудова заключної частини занять;
- розпорядок життя та спортивної діяльності;
- постійність часу тренувань, навчання, роботи, відпочинку;
- недопущення до тренувань і змагань у разі захворювання, гострих та хронічних травм;

– урахування індивідуальних особливостей спортсменів.

Психологічні засоби відновлення сприяють зниженню нервово-психологічної напруженості, забезпечують стійкість і стабільність психологічного стану. До важливих засобів психологічного відновлення відносяться: аутогенне та психорегулююче тренування, навіюваний сон–відпочинок, самонавіювання, відео–психологічний вплив, раціональне дозвілля.

Після інтенсивних фізичних і психічних навантажень для прискорення процесів відновлення можна використовувати метод вільного м'язового розслаблення, що ґрунтується на послідовному розслабленні найбільших м'язових груп.

Система гігієнічних чинників включає:

- оптимальні соціальні умови (оточення, побут);
- раціональний розпорядок дня;
- особисту гігієну;
- спеціальне висококалорійне харчування;
- загартування та ін.

Медико-біологічні засоби відновлення можуть сприяти підвищенню стійкості організму до навантажень, швидкому зняттю гострих форм загального та місцевого стомлення, ефективному поповненню енергетичних ресурсів, прискоренню адаптаційних процесів, підвищенню стійкості до специфічних та неспецифічних стресових впливів.

До них входять:

- вітамінізація (особливо у підготовчому періоді);
- різноманітні душі (заспокійливі, контрастні, збудливі, тощо);
- ванни (хвойні, перлисті, сольові та ін);
- парна і сухоповітряні лазні;
- різноманітні види масажу (ручні, вібраційні, точковий, сегментальний);
- розігрівачі розтирання;
- аероіонізація, киснева терапія, баротерапія;
- електросвітлова терапія, електростимуляція, ультрофіолетове опромінення та ін.

Медико-біологічні засоби відновлення призначаються лікарем і

здійснюються під його наглядом. Вони використовуються лише, якщо знижується спортивна працездатність або погіршується перенесення тренувальних навантажень.

1.5 Зміст різних сторін підготовки

Тренування шорт-трековиків включає загальну фізичну підготовку, спеціальну фізичну підготовку, а також технічну, тактичну, психологічну та інтегральну підготовки.

1. Загальна фізична підготовка (ЗФП).

Сприяє всебічному розвитку фізичних якостей та набуттю різноманітних рухових навиків, є фундаментом для удосконалення спортивної майстерності.

Задачі:

1. Поліпшити здоров'я спортсменів та їх працездатність;
2. Укріпити відстаючі в розвитку групи м'язів;
3. Підвищити функціональні можливості органів та систем.

ЗФП спрямована на різнобічне виховання фізичних здібностей, які так або інакше обумовлюють успіх в спортивній діяльності. Вона є фундаментом спеціальної фізичної підготовки. Має велике значення на початкових етапах спортивного удосконалення. Вона повинна підвищувати загальний рівень функціональних можливостей організму шляхом підвищення працездатності.

Засоби – група загально-розвиваючих вправ. Важливу роль в ЗФП грають тотальні за своїм впливом вправи (наприклад, тривалий біг, лижні прогулянки, їзда на велосипеді), які заставляють активно працювати всі органи та системи.

2. Спеціальна фізична підготовка.

Зовні шорт-трек як вид спорту дуже схожий на швидкісний біг на ковзанах. Специфіка шорт-треку обумовлюється правилами проведення змагань. Спортсмену не потрібно показувати найвищий результат, йому необхідно бути в кожному забігу на першому чи другому місці.

Це положення пред'являє до шорт-трековиків специфічні вимоги. У зв'язку з постійними прискореннями на граничній швидкості домінуючу роль грають

анаеробні можливості. Робота в анаеробних умовах з максимальною потужністю протягом 1-1,5 хвилин із включенням короточасних прискорень вимагає дотримання послідовності подачі тренувальних навантажень. Пропонуючи навантаження з високою інтенсивністю, що потребують значного фізичного напруження, потрібно втягувати в рух якнайбільше м'язових груп, чергувати напруження з розслабленням, звертаючи увагу на дихання.

Високі досягнення в шорт-треку залежать від декількох узагальнених факторів, що визначають спортивну працездатність. До числа найважливіших відносяться: швидкісно-силові здібності; анаеробні гліколітичні можливості; загальна витривалість; гнучкість та здатність розслаблювати м'язи.

СФП поділяється на попередню спеціальну фізичну підготовку та основну спеціальну фізичну підготовку.

Задачі попередньої СФП:

1. Укріпити організм відповідно особливостям шорт-треку, сприяти розвитку функціональних органів та систем.
2. Сприяти розвитку досконалої координації в функціональній діяльності організму спортсмену.
3. Закріпити та вдосконалити техніку бігу.

Засоби – тренувальні вправи, які строго відповідають характерним особливостям шорт-треку, тобто допоміжні та спеціально-підготовчі вправи.

Головна задача основної СФП – підвищити для даного етапу тренування рівень розвитку рухових якостей та функціональних можливостей організму спортсмену відповідно до вимог шорт-треку.

Засоби – спеціально підготовчі та змагальні вправи.

Слід відзначити, що загальна та спеціальна фізична підготовка шорт-трековика – поняття доволі умовне.

На різних етапах спортивної спеціалізації співвідношення засобів ЗФП та СФП в річному циклі тренування виражається не однаково. На етапі початкової підготовки – 2:1. З віком та зростанням тренуваності ця пропорція змінюється і к 17–18 рокам може складати 1:2 або 1:2,5, а в умовах, які дозволяють кататися на льоду цілорічне – 1:4, 1:5. Такі пропорції не означають, що обсяг ЗФП з часом

зменшується. Навпаки, він збільшується, але на фоні спеціальних тренувальних навантажень, які збільшуються.

3. Технічна підготовка.

Кожен спортсмен в рівному ступені повинен опанувати техніку бігу на ковзанах і тактичні варіанти ведення спортивної боротьби. До особливостей техніки бігу на ковзанах у шорт-треку відносяться: значні навантаження по подоланню відцентрової сили, глибокий нахил тіла спортсмена під час бігу по повороту, дуже низька посадка, відштовхування обома ногами точно вбік і т.д.

Технічна підготовка шорт-трековика переважно спрямована на оволодіння технікою швидкісного бігу на ковзанах та її удосконалювання, а також оволодіння технікою виконання загальнорозвиваючих та спеціальних вправ, які використовуються в тренуванні.

Технічна підготовленість – це ступінь засвоєння спортсменом системи рухів, яка відповідає особливостям шорт-треку, та спрямована на досягнення високого спортивного результату.

Задачі технічної підготовки:

1. Досягнути високої стабільності та раціональної варіативності рухів, які складають основу техніки шорт-треку.
2. Послідовно перетворити засвоєні рухи у доцільний та ефективний біг на ковзанах.
3. Удосконалити структуру рухових дій, їх динаміку та кінематику з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена.
4. Підвищити надійність та результативність техніки дій ковзання в екстремальних змагальних умовах.
5. Удосконалити технічну майстерність спортсменів, виходячи з вимог спортивної практики та досягнень науково-технічного прогресу.

Засоби – змагальні вправи, тренувальні форми змагальних вправ, спеціально-підготовчі та допоміжні вправи, тренажерні пристрої тощо.

Методи – словесні, наглядні, практичні.

Методика навчання та удосконалення техніки.

Оволодіння спортивною технікою відбувається по наступній схемі:

1. Утворення уяви про рухову дію та формування установки на навчання.
2. Формування первісної дії, тобто вміння.
3. Формування удосконаленої рухової дії.
4. Повне утворення навички.
5. Досягнення варіабельної навички та її реалізації.

При цьому процес навчання здійснюється по методиці, побудованій на утворенні уяви про техніку, що вивчається, практичному оволодінні правильними рухами та діями, оцінюванні виконання, на визначенні помилок та їх виправленні.

В ефективності навчання та удосконалюванні техніки значну роль грає зворотній зв'язок. Постійне та об'єктивне порівняння того, що виконується подумки, з фактичним виконанням набагато прискорює процес засвоєння та формування рухових навиків.

Важливим методичним положенням, яке сприяє формуванню досконалої, стабільної та варіативної технічної майстерності шорт-трековиків, яка дозволяє ефективно діяти в екстремальній змагальній ситуації, є використання в тренувальному процесі методів ускладнення умов бігу на ковзанах та виконання спеціально-підготовчих вправ при різних станах організму.

Засоби ускладнення умов тренувальної роботи:

1. Ускладнення та розширення варіантів вихідних, проміжних та кінцевих положень, підготовчих дій;
2. Обмеження та розширення просторових меж виконання вправ.
3. Обмеження часу виконання вправ.
4. Ускладнення умов орієнтування в просторі та в часі.
5. Виконання вправ в незвичних умовах
6. Неадекватні реагування партнерів тощо.

В процесі технічного удосконалення особисту увагу слід звертати на залежність техніки від рівня розвитку психомоторних функцій, які безпосередньо беруть участь в саморегуляції рухів.

Одним з важливих методичних умов удосконалювання раціональної техніки є взаємозв'язок та взаємозалежність структури рухів від рівня розвитку фізичних

якостей.

4. Тактична підготовка.

Особливе місце в підготовці шорт-трековика приділяється вивченню тактичних варіантів ведення спортивної боротьби.

Тактика шорт-трековика – це сукупність його дій, спрямованих на подолання дистанції з визначеним, раніше запланованим результатом, місцем у забігу.

Тактика бігу на дистанції залежить від рівня фізичної і функціональної підготовленості, вольової підготовки, технічного оснащення, концентрації уваги, швидкості мислення, арсеналу рухових дій, інтуїції.

Ведучи спортивну боротьбу на біговій доріжці шорт-трековик обмежений у часі і просторі. Ситуація постійно змінюється, дії одного учасника визивають контрдії з боку суперників у боротьбі за найвигідніші позиції.

Розрізняють тактику бігу на окремі дистанції та тактику всього змагання. А також активну та пасивну тактику.

Активна тактика передбачає нав'язування супернику вигідних для себе дій.

Пасивна тактика - заздалегідь сплановане надання ініціативи супернику, з наступними рішучими діями.

Тактична підготовка передбачає навчання вмінню керувати набутими руховими навиками та фізичними якостями в умовах спортивної боротьби.

Шорт-трековик повинен навчатися тактиці бігу з перших тренувань на льоду. Тактичну підготовку слід проводити також планомірно, як фізичну та технічну.

Мета тактичної підготовки – виховати у спортсмена здатність вести спортивну боротьбу так, щоб вийти переможцем у забігу або показати найбільш високий результат (з можливих).

Задачі тактичної підготовки:

1. Вивчити теоретичні основи тактики бігу шорт-трековика (правила змагань, особливості суддівства і проведення змагань, особиста підготовленість, варіанти пробігання різних дистанцій, тактика боротьби в забігу, економічність бігу, вивчення суперників, їх намірів, особливостей їх підготовленості).

2. Виховати тактичне мислення та засвоїти тактичні навички (бесіди, спостереження разом з тренером змагань ведучих шорт-трековиків, аналіз та обговорення боротьби, що спостерігається на доріжці, складання тактичного плану, виконання спеціальних тактичних завдань в умовах тренування та змагань).

3. Набути тактичні вміння (реалізація набутих знань та навичок в умовах напруженої спортивної боротьби, вміння займати вигідну позицію в групі, контролювати забіг, ховати свої задуми, вести боротьбу з партнером по забігу, передбачити хід змагань, викликати суперника на бажані дії, створювати йому перешкоди, змінювати план тактики бігу при несподівано змінній ситуації на доріжці, вміти мобілізуватися на перемогу та здійснити тактичний план навіть в самих складних змагальних умовах).

5. Психологічна підготовка.

На етапі початкової підготовки потрібно виховувати такі якості в учнях як:

- сила волі;
- працьовитість, наполегливість, терплячість;
- витримка та самовладання;
- рішучість;
- мужність та сміливість;
- впевненість у своїх силах;
- дисциплінованість;
- самостійність та ініціативність;
- воля до перемоги.

З рівнем спортивних досягнень в системі психологічної підготовки шорт-трековиків слід виділити такі напрямки: загальну психологічну підготовку, психологічну підготовку до змагань та керування нервово-психічними станами спортсменів.

Загальна психологічна підготовка передбачає формування особистісних якостей спортсмена (твердості характеру, впевненості в собі, прагнення до досягнення емоційної стійкості, самоконтролю), міжособистісних відносин у різних ситуаціях, потреби в спілкуванні, гарних соціальних відношень між членами навчально-тренувальної групи, індивідуальний підхід до кожної людини.

Приділяється увага розвитку інтелекту, здатності до аналізу, абстрактного мислення, прийому та переробки інформації, прийняттю необхідних рішень.

Важливі для спорту психічні властивості - найважливіша умова високої результативності і надійності діяльності спортсмена.

У спортивній діяльності виявляються і розвиваються різні психічні властивості: інтелектуальні, що забезпечують прийом і переробку інформації, прийняття спортсменом необхідних рішень; психомоторні, що визначають якість рухових дій та операцій суб'єкта; емоційні, що впливають на енергетику та експресивні характеристики діяльності; вольові, що забезпечують подолання виникаючих перешкод; комунікативні, спрямовані на взаємодію з іншими людьми; моральну, визначальну мотивацію діяльності і відповідність мети, засобів, результатів визначеним моральним нормам.

Психологічна підготовка до змагань складається з двох розділів: загальна психологічна підготовка до змагань, що проводиться протягом усього року, і спеціальна психічна підготовка до виступу на конкретних змаганнях.

У ході загальної психологічної підготовки до змагань формується високий рівень змагальної мотивації: прагнення до стресу і подолання його, прагнення до досконалості, підвищення статусу, потреба в колективному спілкуванні, формування характеру.

Змагальні риси характеру: впевненість у готовності до змагань, відчуття мобілізаційної готовності, уміння перекладу з довгострокової пам'яті в оперативну.

Емоції впливають на працездатність, якщо спортсмен переживає стан непевності, страху перед суперниками, зайве хвилювання, емоційну напругу, то результати погіршуються, знижуються показники швидкості реакцій, точності та якості рухів, погіршуються показники ритму рухової діяльності.

Вплив негативних емоційних станів виражається в наступному:

- втрата впевненості у своїх силах;
- зниження гостроти тактичного мислення;
- виникнення надмірного порушення при гальмуванні;
- ускладнений прояв вольових якостей: сміливості, рішучості, ініціативності, самостійності.

Морально виховані та вольові спортсмени намагаються переборювати виникаючі після невдалих дій неприємні емоції і відновити загублену рівноваженість. Зусилля при цьому додаються в наступних напрямках:

- самопереконавання у своїй готовності;
- самозаспокоєння, впевненість у своїх силах;
- відволікання від неприємних почуттів і думок про поразку;
- аналіз причин невдалих дій.

Здатність керувати своїм психічним станом розвивається в процесі тренувальних занять та змагань і нерозривно пов'язано з вихованням особистості спортсмена, відносин до колективу та спортивної діяльності.

Для формування здатності переборювати негативні емоційні стани слід робити наступне:

- виховувати моральні почуття, почуття відповідальності перед колективом;
- вміти після невдачі відвернути свою увагу від думок про остаточну поразку;
- максимально зосередити свідомість на конкретних задачах діяльності;
- виховувати загальний оптимістичний погляд на хід дій, закріплювати позитивні емоційні переживання: приємні спогади з подоланням великих труднощів;
- допомагати спортсмену в подоланні невдачі, у відновленні впевненості у своїх силах (дати відпочинок від активних дій, надати можливість зробити вдалі дії);
- виробляти установку на самостійний аналіз власних дій, самостійне виявлення причин невдач, відшукувати недоліки своїх дій;
- навчити спортсмена вмінню добре володіти собою, керувати своєю поведінкою та емоційним станом за допомогою слова;
- брати участь у великій кількості змагань і занять з елементом змагання, тому що це викликає велику стійкість до впливу тимчасових невдач;
- тренеру тактовно поводитися стосовно спортсмена, що зробив невдалу дію, що значною мірою знижує негативні прояви.

Основа вольових якостей - моральні якості, захопленість і прагнення до наміченої мети, працьовитість, наполегливість, терплячість, витримка і

самовладання, рішучість, мужність і сміливість, впевненість у своїх силах, дисциплінованість, самостійність та ініціативність, воля до перемоги.

Правила виховання вольових якостей:

- організованість, порядок, дисципліна, відома програма тренування;
- спільні тренування з сильнішими спортсменами;
- використання змагальних елементів у тренуванні;
- використання цільових настанов;
- постановка конкретних задач у тренувальному занятті;
- включення вправ з виконанням в ускладнених умовах;
- проведення тренувальних занять, прикидки і т.д. у будь-яку погоду.

У шорт-треку дуже важливе вміння спостерігати за діями суперника, вгадати його задуми та дії, здатність передбачати рухи суперника, контролювати його, при необхідності призупинити, діючи з попередженням.

Прояв спеціалізованих сприйняття (почуття ритму, темпу, часу і т.д.) зв'язані з обсягом і концентрацією уваги.

Удосконалювання технічної регуляції м'язової діяльності повинно відбуватись за рахунок синхронізації напрямку працюючих м'язів, концентрації уваги на максимальній активності одних м'язів при максимальному розслабленні інших. У процесі тренувальних занять варто застосовувати уявне тренування, повторюючи реальні рухи, направляючи процес на акцептированное сприйняття виконання вузлових компонентів руху.

Підготовка до конкретного змагання проходить у три етапи:

1-й етап – декілька тижнів до початку змагань, може супроводжуватися ознаками нервозності, дратівливості, безсонням, зміною фізіологічних показників;

2-й етап - від тренування до змагання, вимагає використання заходів, що можуть вплинути на мобілізацію спортсмена до виступу;

3-й етап - передстартовий стан, при раціональному психічному настроюванні емоційне порушення зв'язане з концентрацією уваги на вузлових техніко-тактичних і функціональних проявах.

6. Теоретична підготовка.

Шлях до найвищої досконалості в спорті лежить через знання. Потрібно, щоб з перших кроків знання спортсмена упереджували його практичні дії, були

основою для удосконалення.

Теоретична підготовка сприяє підвищенню загального інтелекту та спеціальних знань в області шорт-треку та інших дисциплін, суттєво впливає на процес спортивного удосконалення та, зокрема, дозволяє найповніше реалізовувати педагогічний принцип свідомості та активності. Теоретична підготовка ковзанярів здійснюється на всіх етапах спортивної діяльності, але кожний етап має специфічні форми та методи підготовки.

Задачі:

1. Ознайомити з системою фізичного виховання, засобами та методами розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, координаційних здібностей.
2. Дати наукове обґрунтування та аналіз техніки та тактики шорт-треку.
3. Навчити спортсмена бачити свої індивідуальні особливості, слабкі та сильні боки підготовленості.
4. Ознайомити з процесами, які відбуваються в організмі під впливом тренування з точки зору анатомії, фізіології, психології, біомеханіки.
5. Ознайомити з питаннями гігієни, лікарського контролю та самоконтролю, а також травматизму та його профілактикою.

7. Інтегральна підготовка.

Спрямована на об'єднання, координацію та реалізацію в умовах тренувальної й змагальної діяльності різних сторін підготовленості спортсменів. Скерована на придбання змагального досвіду, підвищення стійкості до змагальних навантажень, стабільності та надійності під час ведення спортивної боротьби. Може здійснюватися як під час офіційних, так і контрольних змагань згідно з планами підготовки спортсменів до головних змагань року.

Основними засобами інтегральної підготовки шорт-трековиків є змагальні вправи. Застосовують також спеціально-підготовчі вправи, що за структурою та особливостями діяльності м'язової системи максимально приближені до змагальних.

Інтегральна підготовка спрямована на удосконалення індивідуальних і командних техніко-тактичних дій, а також здатності до максимальної мобілізації

функціональних можливостей організму та переключення рухової активності на відносно розслаблення з метою забезпечення високого рівня працездатності.

Обсяг засобів інтегрального впливу повинен збільшуватися з наближенням до відповідальних змагань.

1.6. Структурні елементи в системі підготовки ковзанярів

Структура процесу підготовки базується на об'єктивно існуючих закономірностях становлення спортивної майстерності. Вони зумовлені факторами, які визначають ефективність змагальної діяльності та оптимальну структуру підготовленості в шорт-треці, особливостями адаптації до засобів та методів педагогічного впливу, індивідуальними особливостями спортсменів, строками основних змагань та їх відповідністю оптимальному для досягнень найвищих результатів віку ковзанярів, етапу багаторічної підготовки, періоду макроциклу та іншими причинами.

Кожен елемент структури, незалежно від його подовженості, пов'язан з рішенням визначених, властивих тільки йому задач. Тренувальний процес слід розглядати як сукупність різних структурних компонентів, які підпорядковуються рішення головної стратегічної задачі підготовки – забезпеченню різнобічної техніко-тактичної, фізичної, психологічної та інтегральної підготовленості шорт-трековика відповідно з відповідними закономірностями становлення вищої спортивної майстерності.

Подовженість та структура багаторічної підготовки залежить від таких факторів:

- структури змагальної діяльності та підготовленості шорт-трековиків, яка забезпечує високі спортивні результати;
- закономірності становлення різних боків спортивної майстерності та формування адаптаційних процесів у головних для шорт-треку функціональних системах;
- індивідуальних та статевих особливостей ковзанярів, темпів їх біологічного визрівання та зв'язаних з ними темпів зростання спортивної

майстерності;

- віку, в якому спортсмен розпочав заняття а також віку, коли він приступив до спеціального тренування;

- змісту тренувального процесу – складу засобів та методів, динаміки навантажень, побудови різних структурних одиниць тренувального процесу, застосування додаткових факторів (спеціальне харчування, тренажери, відновлюючі та стимулюючі працездатність засоби і т. і.).

Фактори, які впливають на результативність в шорт-треці.

За даними проведеного факторного аналізу структура тренованості шорт-трековиків виглядає таким чином.

- швидкісно-силові здібності (29,5%);
- анаеробні гліколітичні можливості (18,1%);
- загальна витривалість (10,8%);
- гнучкість та здатність розслаблювати м'язи (6,4%).

В системі підготовки шорт-трековиків слід відокремлювати такі структурні елементи:

- багаторічна підготовка спортсменів як сукупність відносно самостійних але взаємозв'язаних етапів;
- річна підготовка, макроцикли та періоди підготовки;
- середні цикли (мезоцикли);
- малі цикли (мікроцикли);
- окремі тренувальні дні;
- тренувальні заняття та їх частини.

Багаторічну підготовку поділяють на сім етапів, кожен з яких мав чітко визначені цілі, завдання і зміст.

1 етап – початкова підготовка; групи спортивно оздоровчі та початкової підготовки; вік учнів 9-11 років.

2 етап – попередня базова підготовка; навчально-тренувальні групи першого, другого років навчання; вік учнів 12–13 років.

3 етап – спеціалізована базова підготовка; навчально-тренувальні групи третього і більше років навчання; вік учнів 14–15 років.

4 етап – підготовка до найвищих досягнень; групи спортивного вдосконалення; вік учнів 16–18 років.

5 етап – максимальна реалізація індивідуальних можливостей; група вищої спортивної майстерності; вік учнів 19–23 роки.

6 етап – збереження досягнень; групи вищої спортивної майстерності; вік учнів 24–25 років і більше.

7 етап – поступове зниження досягнень; вік 26–29 років і більше.

Макроцикли. Принциповою особливістю річної підготовки є те, що вона будується на ґрунті відносно самостійних структурних утворень, усі елементи яких об'єднані загальним педагогічним завданням – досягнення конкретного рівня підготовленості спортсмена, який забезпечить успішний виступ у головних змаганнях.

Система річної підготовки, яка будується на основі одного макроциклу, називається одноцикловою, двох – двоцикловою, трьох – трицикловою тощо.

У кожному макроциклі виділяють три періоди – підготовчий, змагальний та перехідний.

У підготовчому періоді закладається функціональна база для успішної підготовки та участі в головних змаганнях, забезпечується становлення різних боків підготовленості. Цей період поділяється на два етапи: загально-підготовчий та спеціально-підготовчий.

У змагальному періоді відбувається подальше удосконалення різних боків підготовленості, забезпечуються інтегральна і безпосередня підготовка та участь у головних змаганнях.

Перехідний період спрямований на відновлення фізичного та психічного стану спортсмена після тренувальних і змагальних навантажень попередніх періодів підготовки, на здійснення заходів, скерованих на підготовку до наступного макроциклу.

Розподіл макроциклу на періоди та етапи допомагає планувати процес тренування. Тривалість макроциклу на різних етапах багаторічної підготовки різна. Так, на початковому та етапі попередньої базової підготовки підготовчий період триває значно довше, ніж змагальний,

Мезоцикл – відносно цілісний етап тренувального процесу, тривалість якого коливається від 3 до 6 тижнів. Частіше застосовується 4-тижневий мезоцикл.

Побудова тренувального процесу на засадах мезоциклів дозволяє систематизувати його відповідно до головних змагань періоду або етапу підготовки, забезпечити сполучення різних способів і методів підготовки, відповідність чинників педагогічного впливу і відновлювальних заходів, досягти потрібної послідовності в розвитку різних якостей та здібностей.

Виділяють утягуючі, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні, змагальні мезоцикли.

Основне завдання утягуючих мезоциклів – поступове підведення спортсменів до ефективного виконання специфічної тренувальної роботи. Це забезпечується використанням вправ, що спрямовані на вирішення завдань загальної фізичної підготовки, шляхом вибіркового удосконалення швидкісно-силових якостей та гнучкості, становлення рухових навичок і вмінь.

У базових мезоциклах проводиться основна робота з підвищення функціональних можливостей основних систем організму, розвитку фізичних якостей, становлення технічної, тактичної та психічної підготовленості. Тренувальна програма характеризується різноманітністю засобів, значною за обсягом та інтенсивністю роботою, широким використанням занять з великими навантаженнями»

У контрольно-підготовчих мезоциклах синтезуються можливості ковзанярів, досягнуті у попередніх мезоциклах. Широко використовують змагальні та спеціально-підготовчі вправи, максимально наближені до змагальних.

Передзмагальні мезоцикли призначені для усунення незначних недоліків у підготовці спортсменів, вдосконалення його технічних можливостей. Особливого значення набуває целеспрямована психологічна й тактична підготовка. Залежно від етапу, в якому спортсмен підійшов до цього мезоциклу, тренування може плануватися на засадах навантажувальних або відновлювальних мікроциклів.

Кількість і структура змагальних мезоциклів у тренуванні визначаються особливостями спортивного календаря, кваліфікацією та ступенем

підготовленості спортсменів. Для достатньо кваліфікованих ковзанярів відповідні змагання охоплюють період протягом 2–3 місяців. На протязі цього часу плануються 2–4 змагальні мезоцикли, що чергуються з мезоциклами інших типів.

Мікроцикл – серія занять, які проводяться протягом кількох днів і забезпечують комплексне вирішення завдань, що стоять на даному етапі підготовки.

Тривалість мікроциклів може коливатись від 3–4 до 10–14 днів. Найпоширеніший 7-денний мікроцикл.

Розрізняють такі мікроцикли: утягуючий, ударний, підвідний, змагальний та відновлювальний.

Утягуючий мікроцикл спрямований на підведення організму спортсмена до напруженої тренувальної роботи. Використовуються на першому етапі підготовчого періоду, з них часто розпочинаються мезоцикли. Відрізняється невисокими сумарними навантаженням стосовно навантажень наступних ударних мікроциклів. Найменше навантаження таких мікроциклів – на початку року після перехідного періоду. У подальшому, з підвищенням підготовленості спортсменів сумарне навантаження утягуючих мікроциклів може підвищуватися і досягти 70–75 % навантаження наступних ударних мікроциклів.

Ударні мікроцикли характеризуються великим сумарним обсягом роботи, значними навантаженнями. Метою ударного мікроциклу є стимуляція адаптаційних процесів в організмі спортсмена, вирішення основних завдань техніко-тактичної, фізичної, психологічної та інтегральної підготовки. Ці мікроцикли являють собою основний зміст підготовчого періоду. Широко застосовуються ударні мікроцикли також у змагальному періоді.

Відновлювальні мікроцикли завертають серію ударних мікроциклів, Їх також планують після напруженої змагальної діяльності. Основне завдання – забезпечення оптимальних умов для перебігу відновлювальних та адаптаційних процесів в організмі спортсменів. Це зумовлює невисоке сумарне навантаження таких мікроциклів, широке використання в них засобів активного відпочинку.

Підвідні мікроцикли спрямовані на безпосередню підготовку ковзанярів до змагань. Їх зміст досить різноманітний і залежить від системи підведення спортсмена до змагань, індивідуальних особливостей його підготовки на

зключному етапі. Залежно від зазначених причин у підвідних мікроциклах може відтворюватися режим майбутніх змагань, вирішуватися питання повноцінного відновлення і психологічного настроювання.

Змагальні мікроцикли будують згідно програми змагань. Їх структура та тривалість визначаються специфікою змагань, номерами програми, загальною кількістю стартів та паузами між ними. У змагальних мікроциклах пік навантаження припадає на дні змагань. Залежно від кількості змагальних стартів можна виділяти одно-, дво- або багатопікові мікроцикли.

Структура мікроциклів визначається етапом багаторічної підготовки, періодом макроциклу, типом самого мікроциклу, індивідуальними особливостями спортсменів.

Більшість спортсменів високого класу, у ковзанярському спорті, застосовують малі цикли підготовки з двома і більше заняттями протягом дня. Спортсмени, що тренуються 2 рази на день, перше заняття планують о 10–13 год., друге – о 16–19 год. При побудові мікроциклів з декількома заняттями протягом дня потрібно чітко визначити час основного та допоміжного занять. Для спортсменів раціональним вважається проведення основного заняття у другій половині дня, а допоміжного – у першій.

Існує багато варіантів сполучення основних і допоміжних занять протягом одного дня. Головний принцип їх побудови полягає у забезпеченні таких навантажень, які торкаються різних механізмів забезпечення роботи, а обсяг навантаження основного заняття повинен перевищувати його обсяг у допоміжному.

Планування малих циклів підготовки з двома чи трьома заняттями протягом дня ґрунтується на раціональному чергуванні великих, значних, середніх і малих навантажень різної спрямованості. Проте збільшення загального обсягу роботи або кількості занять не дає очікуваного результату, якщо у тренувальному процесі не застосовуються надвеликі навантаження. Заміна одного заняття з великим навантаженням двома із середнім чи малим навантаженням не забезпечує зростання тренуваності.

Дворазові заняття є найбільш популярною та ефективною формою організації тренувального процесу. Їх ефективність обумовлюється науково

обґрунтованою доцільністю сполучення основних і допоміжних занять, а також за умови, що збільшення загальної кількості тренувальних занять відбувається не за рахунок зниження кількості занять з великими навантаженнями.

Тренувальне заняття – основна форма організації тренувального процесу, в якому застосовуються різні засоби, спрямовані на вирішення підготовки, створення передумов для ефективного перебігу адаптаційних і відновлювальних процесів в організмі спортсмена.

Існуюча структура заняття, що складається з вступної (підготовчої), основної та заключної частин, обумовлюється закономірностями змін у функціональному стані організму спортсмена під час роботи.

Вступна частина тренувального заняття – розминка, спрямована на підготовку органів і систем організму спортсмена до роботи в основній його частині. Може бути загальною, спеціалізованою або комбінованою. Містить комплекс загальнорозвиваючих вправ і спеціальних рухових дій велосипедистів. Доцільно також включати легкі бігові вправи у сполученні з вправами на розслаблення, розвиток гнучкості, розтягування, дихальну гімнастику. Для цього підбирають прості й відомі вправи, включення яких у тренувальне заняття зумовлене тим, що спортсмени під час занять на льоду протягом тривалого часу перебувають у статичному положенні, що може спричинити до формування неправильної постави.

У спеціальній частині розминки спортсмени за допомогою бігу на ковзанах –індивідуально, у команді, групі чи за лідером – готуються безпосередньо до вирішення завдання основної частини заняття.

Загальний час розминки залежить від багатьох чинників: у жарку погоду її тривалість дещо зменшується, а в холодну –збільшується. Неможливо усім спортсменам пропонувати один стандартний варіант розминки. Її зміст залежить від характеру наступної роботи: нетривала високоінтенсивна робота потребує більш довгої розминки, ніж тривала меншої інтенсивності. Звичайно розминка триває 30–40 хв.

Основна частина тренувального заняття пов'язана з удосконаленням різних сторін підготовленості спортсмена. Залежно від його вузької спеціалізації, етапу підготовки, рівня кваліфікації та індивідуальних особливостей зміст цієї частини

заняття може бути досить варіативним, але завжди спрямованим на вирішення конкретного завдання.

У залежності від змісту та завдання основної частини заняття можуть мати різну спрямованість, що у загальних рисах означає розвиток переважно однієї сторони підготовленості або певної якості. Наприклад, тренувальне заняття шорт-трековиків може бути цілком скероване на удосконалення швидкісних здібностей або спеціальної витривалості, аеробної чи анаеробної продуктивності.

Поруч із заняттями вибіркової спрямованості проводяться також заняття комплексної спрямованості, під час яких вирішуються декілька завдань. Найбільш широко використовується сполучення завдань – підвищення швидкісних можливостей та спеціальної витривалості.

Програма занять комплексної спрямованості припускає також одночасне вирішення завдань, скерованих на розвиток різних видів витривалості до роботи анаеробного та аеробного характеру, підвищення швидкісно-силових можливостей.

Такі заняття дають можливість спортсменам виконувати великий обсяг роботи, що є характерним для найбільш навантажених циклів підготовчого періоду.

У заключній частині заняття організм спортсмена потрібно привести до стану, близького до такого, як на початку тренування.

З цією метою поступово знижується інтенсивність роботи та створюються умови, які сприятливо діють на процеси відновлення.

Підбір, розподіл і чергування вправ у навчально-тренувальних заняттях залежать від завдань, а також рівня фізичного розвитку та віку тих, хто займається.

Послідовність розвитку основних фізичних якостей на заняттях повинна бути така: після вступної частини йдуть вправи на розвиток швидкості, сили та витривалості. Вправи у вступній частині заняття слід починати з найпростіших, які дадуть навантаження великим групам м'язів і тулуба. Потім виконуються вправи для окремих м'язів ший, плечового поясу, тулуба, ніг.

Вправи для розвитку сили повинні чергуватися з вправами на розтягування. Після вправ, що потребують великого навантаження, належить пропонувати

вправи на розслаблення, біг малої інтенсивності. Треба суворо дозувати навантаження, чергувати їх з активним відпочинком.

Відповідно до зростання тренованості учнів навантаження у заняттях збільшуються за рахунок скорочення інтервалу відпочинку між окремими вправами або їх серіями.

Поступове збільшення навантаження призводить до підвищення рівня тренованості, розвитку фізичних і вольових якостей учнів, зміцнює та удосконалює органи та системи їх організму.

Форсоване застосування навантажень в окремих силових або швидкісних вправах без відповідної підготовки може нашкодити здоров'ю учнів, особливо в юнацькому віці.

2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО–ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В СПОРТИВНИХ ШКОЛАХ

Організація процесу спортивної підготовки шорт-трековиків передбачає створення потрібних умов для проведення занять й вирішення завдань навчання або тренування, а саме: матеріально-технічне забезпечення; вибір місця занять; забезпечення заходів безпеки, попередження травм, захворювань і нещасних випадків. Складовими організації занять є:

- підготовка до занять;
- організація учнів, комплектування груп;
- визначення форм проведення занять;
- контроль та облік виконаної роботи.

Основною формою проведення навчально-тренувального процесу є групові та індивідуальні заняття. Крім того, можна організовувати різноманітні змагання, походи та масові заходи. Заняття повинні носити виховний характер і провадитися за однією системою.

Види занять зумовлюються контингентом учнів, поставленими завданнями (спрямованістю) та умовами проведення.

Заняття бувають:

Навчальні – навчання техніки й тактики;

Навчально-тренувальні – навчання техніки, розвинення фізичних якостей, тактична та інші види підготовки;

Тренувальні – розвинення фізичних якостей, технічна підготовка;

Контрольні – контроль рівня підготовленості, вирішення поставлених завдань і ступеня досягнення мети, складання контрольних нормативів.

До додаткових видів занять відносяться: перегляд та аналіз відеофільмів, слайдів; тренерська та суддівська практика; участь у змаганнях, показових виступах тощо.

Окрім відвідування навчально-тренувальних занять за розкладом учні повинні кожен день робити фізичну зарядку, а також виконувати індивідуальні завдання тренера з удосконалення окремих елементів техніки та розвитку фізичних якостей.

Збільшення тренувальних навантажень та переведення до наступних груп зумовлюється не тільки спортивним розрядом учнів, але й виконанням навчальної програми, контрольних нормативів із загальної та спеціальної підготовки з урахуванням чинників фізичного розвитку, стану здоров'я та функціональної підготовленості. Ці вимоги дозволяють педагогічній раді школи скоротити або продовжити час навчання окремих спортсменів. Тренер має право зменшити термін спортивних занять у період між іспитами, враховуючи успішність у загальноосвітній школі, а також визначаючи індивідуальні домашні завдання.

2.1. Режим роботи та наповнення навчальних груп

В основу положення про наповнення навчальних груп і режими навчально-тренувальної роботи з шорт-трековиками по роках навчання (табл. 1, 2) покладена система багаторічної підготовки, яка забезпечує потрібні умови для досягнення оптимальних спортивних результатів, що відповідають функціональному розвитку дитячого та підліткового організму, а також становленню спортивної майстерності.

Розподіл контингенту учнів по групах передбачає поетапне вирішення завдань спортивного тренування, орієнтації, відбору перспективних спортсменів і

показу спортивних результатів, що відповідають кожному окремому рівню багаторічної підготовки.

Навчальний рік у ДЮСШ і СДЮШОР починається з 1 вересня і розрахований на 52 тижні. Щотижневе навантаження тренера – 24 академічних години. Увесь навчально-тренувальний процес розрахований на проведення роботи протягом 46 тижнів в умовах школи та 6 тижнів – на навчально-тренувальних чи оздоровчих зборах у спортивних таборах.

Учнів переводять на наступний рік навчання за умови виконання ними контрольних нормативів (табл.) та розрядних вимог для відповідних груп

Групи вищої спортивної майстерності вирішують завдання підготовки спортсменів вищої кваліфікації для поповнення збірних національних команд України.

Таблиця 1

Режим роботи та наповнення навчальних груп з шорт-треку у спортивних школах

Рік навчання	Вік учнів, років	Кількість			Вимоги до спортивної підготовленості
		груп у школі	учнів у групі	навчальних годин на тиждень	
Групи початкової підготовки					
1-й	9	3	10	6	Вимоги контрольних нормативів
Більше 1	10	3	8	8	Вимоги контрльних нормативів
Групи попередньої - базової підготовки					
1-й	11	3	8	12	Виконання I юн. розряду
2-й	12	3	8	14	Виконання III розряду
3-й	13	2	6	18	Виконання II розряду
Більше 3	14	2	6	20	Виконання II розряду, 50% I розряду
Групи спеціальної-базової підготовки					
1-й	15	1	5	24	Виконання I розряду
2-й	16	1	4	26	Виконання I розряду, 50% КМС
Більше 2	17	1	3	28	Виконання КМС
Групи підготовки до вищих досягнень					
Увесь термін	18 і старші	1	2	32	Виконання МС, МСМК

Таблиця 2

Режим роботи та наповнення навчальних груп з шорт-треку в училищах
олімпійського резерву

Рік навчання	Кількість		Вимоги до спортивної підготовленості
	навчальних годин на тиждень	учнів у групі	
8-й клас	24	6	III розряд
9-й клас	27	6	II розряд, 50 % I розряду
10-й клас	27	5	I розряд (підтвердити)
11-й клас	32	4	I розряд, 50% КМС
I курс	32	2	КМС (підтвердити)
II курс	32 *	2	МС

* За наявності у складі навчальної групи спортсменів, що входять до основного, кандидатського або резервного складу збірної команди України кількість годин на тиждень може бути збільшена до 36.

2.2. Планування та облік навчально-тренувальної роботи

Організація спортивних занять може бути достатньо досконалою за умови використання загальних методів і засобів підготовки та сучасних методів планування. Одним з таких методів є цільове планування, що передбачає:

планування на підставі чіткого уявлення кінцевого результату;

використання комплексного підходу;

досягнення поставленої мети з мінімальною витратою ресурсів.

У роботі з шорт-трековиками використовують перспективне (на підставі комплексних програм багаторічної підготовки на чотири і більше років), річне (за схемою-графіком, у якому визначені всі сторони підготовки та її забезпечення з урахуванням термінів головних стартів), поточне (робочий план-графік або логічна схема на період, етап, місяць, тиждень підготовки) оперативне (планування окремого тренувального заняття або його частини).

Планування теоретичних і практичних занять, розподіл навчального матеріалу здійснюється на підставі таких нормативних документів: навчального плану (табл. 3), навчальної програми та графіка проходження навчального матеріалу.

Документи планування навчально-тренувальної роботи:

1. Перспективний план підготовки.
2. Річний груповий та індивідуальний плани підготовки.
3. Розклад занять.
4. Плани-конспекти навчально-тренувальних занять.
5. Списки учнів по групах.

Документи обліку навчально-тренувальної роботи:

1. Журнал роботи тренера-викладача.
2. Особисті картки спортсменів і тренерів.
3. Щоденники тренувань.
4. Протоколи змагань.
5. Книга реєстрації рекордів.

Таблиця 3

Навчальний план для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, год.

Розділ підготовки										
	Спортивно– оздоровчі, початкової підготовки		Навчально–тренувальні				Спортивного удосконалення			Вищої спортивної майстерності
	Рік навчання									
	1–й	2–й	1–й	2–й	3–й	4–й	1–й	2–й	3–й	
Теоретична підготовка	8	10	20	30	35	30	30	25	25	20
Загальна фізична підготовка	170– 180	200– 210	280– 290	290– 300	310– 320	340– 350	405– 415	380– 390	380– 390	380–425
Допоміжна підготовка	40–50	50–60	60–70	120– 130	140– 150	170– 180	200– 210	240– 250	260– 270	355–385
Спеціальна фізична підготовка	60–70	120– 130	190– 200	210– 220	335– 345	365– 375	450– 460	540– 550	600– 610	640–700
Контрольні нормативи, участь у змаганнях	20	25	40–45	50–55	60–65	70–75	80–85	95– 100	100– 105	100–120
Заходи відновлення	–	–	10	15	25	30	40	50	60	90
Інструкторська та суддівська практика	–	–	4	6	8	10	10	10	10	10
Усього	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664–1872

3. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧІ ГРУПИ ТА ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. Організація та методика відбору

В спортивно-оздоровчі групи зараховуються діти, що навчаються в загальноосвітніх школах та мають письмовий дозвіл лікаря педіатра.

Організований відбір в групи початкової підготовки проводиться у вересні. Якщо групи залишаються не укомплектованими, їх поповнення продовжується до виходу ковзанярів на льод. На протязі цього часу йде відбір здібних дітей.

Основна задача первісного відбору – встановлення доречності спортивного удосконалення в шорт-треку.

Одним з основних моментів, які визначають подальші спортивні успіхи дитини, є вік початку занять спортом – 9 років.

При відборі дітей для занять шорт-треком при інших рівних умовах слід віддавати перевагу дітям з середніми росто-ваговими показниками, атлетичним типом будови тіла з переважним розвитком м'язів нижніх кінцівок.

На цьому етапі можуть бути використані в якості критерію відбору показники швидкості відновлення ЧСС після фізичних навантажень.

В ковзанярському спорті найбільш розповсюджена практика відбору за результатами тестування. Перевагу слід віддавати тим тестам, які характеризують рухові здібності, в значній мірі обумовлені природними задатками. Необхідною умовою первинного відбору дітей в ДЮСШ є проведення його після курсу обов'язкового навчання основам ЗФП, яка необхідна в шорт-треку.

Велике значення при відборі дітей в ДЮСШ має оцінювання стану їх здоров'я. Під час медичного огляду приділяється увага виявленню захворювань, які є протипоказанням для занять спортом взагалі (хвороби серця, діабет, ревматизм, бронхіальна астма та ін.), а також захворювань і травм, які можуть стати гальмом в спортивному удосконаленні ковзаняра. Важливим є зіставлення паспортного віку з біологічним віком. Перевагу слід віддавати дітям з нормальним або уповільненим біологічним розвитком.

Психічними показниками на першому етапі відбору є бажання займатися шорт-треком, прагнення отримувати високі оцінки під час виконання завдань, рішучість та напористість в ігрових ситуаціях, сміливість під час виконання незнайомих завдань. Дітей, які за будь-яких умов бажають займатися шорт-треком, рекомендується приймати навіть при невисоких оцінках в контрольних іспитах.

Кінцеве рішення про залучення дитини до занять шорт-треком повинно базуватися на комплексній оцінці по всіх перерахованих критеріях відбору.

Таким чином, критеріями відбору для занять на цьому етапі є: мотивація до занять шорт-треком; вік початку занять спортом (найбільш сприятливий – 9-10 років); морфологічні ознаки; стан здоров'я; ЧСС у відновлювальному періоді після навантаження; педагогічні тести – біг зі старту 30 м та 300 м, стрибок в довжину з місця, човниковий біг, кидок набивного м'яча, біг на місці 10 с в максимальному темпі.

3.2. Зміст і планування підготовки

Задачі підготовки:

1. Залучити до активних занять фізичними вправами максимальної кількості дітей.
2. Сприяти укріпленню здоров'я дітей, формуванню правильної постави, навчанню засадам здорового способу життя.
3. Сприяти всебічному гармонійному розвитку особистості.
4. Сприяти різнобічній фізичній підготовці.
5. Усунути недоліки в рівні фізичного розвитку.
6. Сформувати стійку зацікавленість до тренувальних занять.
7. Навчити техніці шорт-треку та техніці різних допоміжних та спеціально-підготовчих вправ.

На етапі початкової підготовки періодизація навчального процесу носить умовний характер. Тому в навчально-тренувальній роботі з шорт-трековиками-

початківцями річний цикл тренування доречно розділити на осінній, зимовий, весняний та літній періоди.

В річному циклі тренування місячні програми будуть спрямовані на рішення певних задач.

Вересень. Ознайомити з методами та засобами тренування на утягуючому етапі. Виховати бажання до регулярних тренувань.

Жовтень. Підвищити загальну фізичну працездатність, навчити простому катанню на ковзанах, провести первісний відбір. Скомплектувати групи.

Листопад. Сприяти удосконаленню навичку простого катання при провідній ролі загальнофізичної підготовки.

Грудень – березень. Сприяти підвищенню фізичної працездатності шляхом катання на ковзанах та за допомогою засобів загальної фізичної підготовки.

Травень – серпень. Сприяти різнобічній загальнофізичній підготовці, засвоїти спеціально-підготовчих та силових вправ при провідній ролі засобів та методів для розвитку аеробних можливостей.

3.3. Основний програмний матеріал. Зміст сторін підготовки

Теоретична підготовка. У доступній формі розглядаються такі питання тем навчального плану:

1. Поняття про фізичну культуру і спорт як важливий засіб фізичного розвитку та укріплення здоров'я людини, виховання працелюбності, організованості, волі, життєво важливих навичок та вмінь.

2. Стан і розвиток шорт-треку в Україні та за кордоном. Характеристика шорт-треку, його значення та місце в системі фізичного виховання, спортивні розряди та спортивні звання у шорт-треку. Стислі історичні відомості про винахід та вдосконалення ковзанів, ковзани для активного відпочинку та оздоровлення населення, а також для тренування та змагання спортсменів.

3. Українські спортсмени на зимових Олімпійських іграх, чемпіонатах світу, Європи та інших значних міжнародних змаганнях.

3. Гігієна, загартування, режим та харчування спортсменів. Гігієнічні вимоги до одягу та ковзанів. Гігієна місць занять та відпочинку. Особиста гігієна юного ковзаняра. Догляд за тілом. Гігієнічне значення природних факторів (сонця, повітря, води).

Загартування. Його значення щодо підвищення працездатності та опірності організму до застудних захворювань. Попередження інфекційних захворювань. Поняття про режим тренування і побуту спортсмена. Харчування. Його значення для збереження та зміцнення здоров'я. Контроль за вагою тіла.

4. Лікарський контроль та самоконтроль, перша допомога. Лікарський контроль у спортивних школах. Об'єктивні показники самоконтролю: вага, зріст, спірометрія, динамометрія, пульс, артеріальний тиск. Суб'єктивні показники контролю: самопочуття, апетит, сон, настрій, працездатність. Перша допомога при травмах. Профілактика спортивного травматизму.

5. Стисла характеристика техніки простого катання на ковзанах. Поняття про її основні елементи. Володіння своїм тілом під час падіння. Катання по прямій. Різні способи гальмування. Катання по повороту з малим радіусом.

6. Основи методики навчання та тренування ковзанярів. Навчання та тренування як процес формування рухових навичок і поширення функціональних можливостей організму. Заняття як основна форма організації навчального процесу у ковзанярському спорті.

7. Правила, організація й проведення змагань з шорт-треку. Види змагань з шорт-треку. Вимоги до спортивної форми учасників змагань. Правила бігу на ковзанах. Правила поведінки на льодовій доріжці. Права та обов'язки учасників змагань.

Основними методами є: бесіди, демонстрація кінограм, плакатів, навчальних фільмів.

Загальна фізична підготовка передбачає переважне використання загальнопідготовчих вправ, загальнорозвиваючих вправ, вправ з інших видів спорту.

Загальнопідготовчі вправи: ходьба, біг із зміною темпу та напрямку руху. Основні стройові вправи на місці та в русі, що застосовуються для організації учнів.

Виховання почуття темпу, ритму, координованості, формування постави.

Ходьба звичайним кроком, з високим підніманням колін, на носках, п'ятках, на зовнішньому та внутрішньому боках стопи. Ходьба у присядці та напівприсядці. Поєднання ходьби з різними рухами рук.

Загальнорозвиваючі вправи: без предметів і з предметами для рук, шиї, тулуба, ніг з різних вихідних положень, переважно на гнучкість, координацію, розслаблення; на розтягування та рухливість у гомілковостопних, колінних, тазостегнових та плечових суглобах.

Вправи з інших видів спорту.

Елементи акробатики: перевороти уперед, назад вбік, довгі перевороти з місця, з розбігу.

Гімнастичні вправи: вправи з подоланням власної ваги, вправи на гімнастичних приладах – поперечках, кільцях, гімнастичній стінці, лавці, у висах та упорах. Вправи з партнером. Лазіння у змішаному та простому висі з використанням гімнастичної стінки, сходів, линви, жердини. Стійка на голові, руках, лопатках у стіни та за допомогою партнера. Вправи зі скакалкою: стрибки на обох ногах, на одній нозі, без повороту та з поворотом. Опорні стрибки, стрибки на батуті, перекиди вперед, назад, «мост». Загальнорозвиваючі вправи з максимальною амплітудою у всіх напрямках та суглобах (нахили, повороти, оберти, розмахування).

Вправи з набивними м'ячами, гантелями, еспандерами, амортизаторами.

Легка атлетика: легкоатлетичний біг (під час розминки та у заключній частині заняття), кросовий біг, біг зі зміною швидкості, чергування ходьби та бігу до 60 хв., спринтерський біг на відрізках від 10 до 60 м з високого та низького старту, з різних вихідних положень, човниковий біг 3x10; 3x15; 3x5, стрибки у довжину з місця, з розбігу, уперед, боком, спиною, на одній та двох ногах на місці, з ноги на ногу, з поворотом на 90-360°, багатострибки, стрибки у висоту. Стрибкові вправи з визначеною націленістю: дотягнутись до підвішеного

предмету, виплигнути на максимальну висоту, перестрибнути через перешкоду Поєднання ходьби та бігу зі стрибками. Елементи спортивної ходьби; ходьба випадами, рачки, в упорі лежачи ззаду; ходьба та біг схрещеним і приставним кроком зі зміною напрямку, темпу і ритму; співвідношення кроків і дихання. Метання тенісних та баскетбольних м'ячів в ціль й на дальність з різних вихідних положень.

Естафети та рухливі ігри, спрямовані на розвиток творчості, уяви, уваги, проявлення ініціативи, самостійних дій.

Спортивні ігри за спрощеними правилами: баскетбол, волейбол, футбол, хокей, ручний м'яч, ігрові вправи для розвитку координаційних, швидкісних, швидко-силових здібностей, витривалості.

Лижний спорт: ходьба на лижах різними способами, прогулянки та походи на лижах по пересіченій місцевості..

Плавання: вправи для засвоєння у воді, занурення у воду з відкритими очами, затримання дихання під водою з видихом у воду, «поплавок», «ковзання» на груді та спині, рухи ніг та рук в плаванні кролем на груді та спині, брасом, плавання одним з способів по 25-50 м.

Туризм, походи, прогулянки, екскурсії, гребля.

Спеціальна фізична підготовка передбачає виконання рухових дій, які створюють спеціальний фундамент для подальшого удосконалення в шорт-треці. Вони виконуються на льоду та поза льодом.

Поза льодом. Біг з високим підніманням стегна, біг з закиданням гомілки назад, біг та стрибки по сходах, вправи для м'язів нижніх кінцівок, а також м'язів тулуба, які приймають участь у формуванні посадки – різнобічні нахили тулуба та присідання, випади уперед, вбік, уперед-вбік, з махами та без них, схрещений шаг, багатострибки. Вправи у ковзанах у роздільній для укріплення гомілковостопних суглобів та для звикання до високої опори з малою площею – ходьба короткими кроками уперед, боком, приставними шагами, назад, зміною, паровозиком, з зупинкою за сигналом на одній нозі, різноманітні нахили тулуба уперед, вбік, з дістанням руками підлоги, “неваляшка”, “пружинка”,

“перекачка”, “пістолетик”, “ластівка”, присідання, підскоки на місці, з поворотами та ін.

Катання на ковзанах. Вправи для навчання володінню тілом під час падіння. Рухи ковзанами вперед-назад, “Ліхтарики”, “Чапельки”, “Змійки”, “Пружинки”, “Самокат”, “Санчата”, ковзання в рівновазі напівстоячи на 2-х ковзанах. Катання в парах, в трійках, самотійно. Вправи для навчання гальмуванню, різні ігри на льоду для засвоєння правильного навичку ковзання, естафети.

Підвідні вправи ковзання на льоду та поза ним – посадка ковзання, відведення ніг назад, відведення ніг вбік, відведення ніг вбік-назад, “перекачка”, зміщення, відштовхування із посадки ковзання правою та лівою ногами вбік, відштовхування з заведенням ноги, робота рук у посадці ковзання, відштовхування тільки правою ногою по повороту, перенос правої ноги через ліву, виконання вправ у опори, за допомогою партнера, біг по вісімці, катання по повороту без рук, з однією, з двома руками, пробігання прямої в 4-6 кроків. Катання на роликів ковзанах.

Технічна підготовка передбачає оволодіння максимально широким арсеналом різноманітних рухових вмінь та навичок, що створює передумови для досягнення в майбутньому високої технічної майстерності. Спочатку необхідно навчити простому правильному катанню на ковзанах – прямолінійному ковзанню на всій площині полоза: відштовхуванню внутрішнім ребром леза ковзана вбік-назад; підтягуванню ноги, що відштовхнулася до ноги, що ковзається; роботі рук вздовж тулуба; ковзанню на зовнішньому ребрі леза лівого ковзана, та внутрішньому ребрі правого ковзана під час проходження поворотів з малим радіусом.

Після цього можна приступати до навчання техніці бігу на ковзанах у високій посадці з двома руками. В дитячому та підлітковому віці, коли організм юних спортсменів знаходиться в стадії формування, важко, а іноді навіть неможливо, засвоїти в повному обсязі сучасну техніку бігу на ковзанах. Тому в практиці дитячого спорту починають навчати елементарним, посильним елементами техніки. Відбувається початкове розучування техніки ковзанярського спорту. Дітей навчають робочій позі ковзання – посадці. Утворюється загальна

уява про рухову дію та формується установка на оволодіння нею, вивчається головний механізм руху, формується ритмічна структура, запобігаються та усуваються грубі помилки. Не слід добиватися стійкого рухового навику, який дозволяє досягнути визначеного спортивного результату.

Орієнтуватися треба на необхідність засвоєння різноманітних підготовчих вправ, які стануть основою для подальшого технічного удосконалення.

На всіх етапах спортивної підготовки проводяться теоретичні заняття, де докладно розбираються кінограми відомих ковзанярів, їх техніка бігу в світі сучасних поглядів на раціональну структуру рухів під час бігу на ковзанах. Розбирається техніка бігу в записі самих ковзанярів.

Тактична підготовка зводиться переважно до ознайомлення з правилами змагань та умовами їх проведення.

Виховна робота проводиться на протязі всього року на кожному тренуванні і значною мірою залежить від особистих якостей педагога. Виховання спортсмена є першим і найголовнішим завданням будь-якого тренера, завданням, яке вирішується на всіх етапах підготовки. На першому етапі підготовки треба багато уваги приділяти пунктуальному відвідуванню занять, дисципліні на тренування, точному виконанню вказівок тренера.

Важливим моментом в організації роботи з юними ковзанярами є створення колективу групи, виховання зацікавленості та любові до занять. Виховання усвідомленої діяльності, почуття гордості за виконану роботу – неодмінна умова ефективної роботи тренера.

3.4. Тренування шорт-трековиків 9-11 років

Переважна спрямованість занять – загальнопідготовча, що передбачає приблизно 70% загальнорозвиваючих вправ у загальному обсязі тренувальної роботи, широке використання інших видів спорту і особливо ігрових, позитивний емоційний фон занять, різноманітність підготовки, використання ігрового методу. Основна увага приділяється різнобічній фізичній підготовці з використанням, в основному, засобів ЗФП, засвоєнню технічних елементів та формуванню

практичних навиків. Спрямованість окремих занять здебільш комплексна, що забезпечує різнобічність впливу на функціональну і психічну сферу юного спортсмена. До 10% на цьому етапі відводиться спеціальній фізичній підготовці та до 20% – техніко-тактичній підготовці.

Колове тренування є одним з найбільш доцільних методів організації навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки. Ефективність колового тренування полягає в загальному підвищенні щільності заняття, можливості самостійно виконувати вправи на станціях відповідно своїм можливостям. Для виконання вправ спортсмен розташовуються на “станціях”, які розміщуються по колу, прямокутнику чи квадрату. Місцем проведення занять може бути спортивний зал або спеціально обладнаний майданчик.

В процесі цілорічної підготовки у юних шорт-трековиків 9-11 років необхідно систематично розвивати рухомість у тазостегнових, колінних, гомілковостопних суглобах та в хребетному стовпі. З рухомістю в суглобах безпосередньо пов'язані амплітуда, точність та швидкість руху. Постійне виконання вправ на гнучкість дозволить запобігти травмам колінних та гомілковостопних суглобів. У вправах на гнучкість обважнювачем служить вага свого тіла. В арсенал вправ для розвитку гнучкості повинні входити різні випадки вперед, вбік з пружинистими покачуванням, підйоми вгору під кутом 20–40°, спираючись на всю стопу; підйоми на сходинки, спираючись на головки плюсневих кісток; “пригібна” хода та “гусиний крок”, які виконуються по прямій, з пружинячим покачуваннями та пізнім відділенням п'ятки; глибокі присідання не відділяючи п'ятку від опори; спираючись на головки плюсневих кісток пружинячі покачування поперемінно на кожній нозі та одночасно на обох, опускаючи п'ятку нижче рівня опори; ходьба на п'ятках, на носках, на зовнішньому та внутрішньому боці стопи, в напівприсідці; підскоки на носках; легкоатлетичний біг з постановкою стопи з носка та ін. Для розвитку рухомості в тазостегнових суглобах слід включати вправи типу поздовжній та поперечний “шпагат”, що сприяють збільшенню виходу малого тазу.

В роботі з юними ковзанярами в літній період необхідно застосовувати як можна більше варіантів загальнорозвиваючих вправ, вправ для розвитку

спритності, швидкості, координації; різноманітні естафети та ігри. Гра в тренуванні повинна сприяти ефективному рішення головної задачі – систематичному підвищенню загальної фізичної працездатності з застосуванням широкого кола засобів, в тому числі і бігу, але не підміняти їх.

В літній період приділяється багато уваги загартуванню дітей, засвоєнню навиків плавання. Слід звернути увагу на правильне виконання юними шорт-трековиками будь-якої фізичної вправи – треба навчати дітей культурі рухів.

Не повинні плануватися тренувальні заняття з великими фізичними та психічними навантаженнями, одноманітні, монотонні навантаження. Сумарне навантаження тижневого мікроциклу невелике з використанням одного-двох занять з середнім і малим навантаженням на зимовому етапі підготовки та значним навантаженням на літньому.

Типові тижневі мікроцикли на етапі початкової підготовки

Слід враховувати, що на етапі початкової підготовки періодизація навчального процесу має умовний характер. Тому доречно весь рік поділити на три етапи: осінній, зимовий та весняно-літній.

Осінній етап тренування

Програма підготовки в вересні

На етапі втягуючого тренування 9-11-річні початківці тренуються 3 рази на тиждень, тривалість занять 60–90 хв.

1-ий день. Комплексна спрямованість

Ходьба, повільний розминальний біг у супроводі тренера	5-10 хв.
Загальнорозвиваючі вправи в русі і на місці	15-20 хв.
Рухливі ігри	15-20 хв.
Стрибки з місця у довжину (10-15 раз)	5-10 хв.
Повільний біг або ходьба	10-15 хв.
Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість	5-10 хв.

2-й день. Комплексна спрямованість

Розминка по програмі 1-го дня	20–30 хв.
Гра у футбол в поєднанні з ручним м'ячем за спрощеними правилами	(10-15 хв.) х 2
Стрибки у довжину 15-20 разів	5-10 хв.
Повільний біг в поєднанні з ходьбою або безперервний біг.	10-20 хв.
Дихальні вправ, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість.	10 хв.

3-й день. Комплексна спрямованість.

Ходьба, повільний біг	10-15 хв.
Загальнорозвиваючі вправи в колі та у парах	10–15 хв.
Естафети, рухливі ігри з елементами акробатики	15–20 хв.
Стрибки через гімнастичну лаву (20–30 стрибків)	5-10 хв.
Повільний біг	15-20 хв.
Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість.	5–10 хв.

Програма підготовки в жовтні.

В жовтні приступають до навчання катанню на ковзанах, але базовій загальнофізичній підготовці відводиться ведуче місце. Урок ділиться на дві частини: в першій – загальна розминка, катання на ковзанах; у другій – загальнофізична підготовка.

1-й день. Комплексна спрямованість.

Теоретичне заняття з правил поведінки на льодовій доріжці.	5 хв.
Ходьба, повільний біг	10 хв.
Загальнорозвиваючі вправи	10-15 хв.
Спеціальні підвідні вправи	5 хв.
Навчання простому катанню на ковзанах: “ліхтарики”, “змійки”, катання за допомогою партнера, “чапельки” та ін.	10 хв.
Рухливі та спортивні ігри	10-15 хв.
Легкоатлетичні вправи – біг з високим підйманням стегна, з закиданням гомілки назад, стрибками, дріботливий, спринтерський біг.	10 хв.
Стрибки з місця в довжину, потрійні по 5–6 разів.	10 хв.
Повільний біг	10 хв.
Дихальні вправи, вправи на розслаблення, розтягування, гнучкість.	10 хв.

2-й день. Комплексна спрямованість

Розминка поза льодом за програмою першого дня	25 хв.
Навчання простому катанню на ковзанах	30 хв.
Кросовий біг в поєднанні з ходьбою	30 хв.
Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість	10 хв.

3-й день. Комплексна спрямованість.

Теоретичне заняття з особистої гігієни та профілактики застудних захворювань.	10 хв.
Розминка поза льодом за програмою 1-го дня.	25 хв.
Навчання простому катанню на ковзанах	30 хв.
Спортивні або рухливі ігри, естафети	15 хв.
Присідання, віджимання, підтягування на поперечці, вправи для укріплення м'язів тулуба.	
Повільний біг	5 хв.
Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість.	10 хв.

Приблизна програма занять на зимовому етапі тренування

Програма підготовки в листопаді-березні.

В наступні місяці підготовки тренеру важливо систематично та поступово виховувати в учнів здатність до виконання довгих (аеробних) форм роботи. Біг в підготовчій та заключній частині заняття повинен проводитися завжди.

Дітей, які правильно засвоїли навик ковзання, починають навчати техніці ковзанярського спорту.

1-й день. Комплексна спрямованість.

Ходьба, повільний біг	10 хв.
Загальнорозвиваючі та спеціальні підвідні вправи	10 хв.
Спеціальні вправи на льоду для навчання простому катанню	10 хв.
Технічне катання на координацію по 1 колу	10 хв.
Естафети для закріплення навику ковзання	10 хв.
Технічне катання 1+2+3 кола з махами обох рук	10 хв.
Легкоатлетичні вправи.	5 хв.
Стрибки у довжину, з місця, з розгону, потрійні, на одній нозі, правим, лівим боком.	10 хв.
Заклучний біг	10 хв.
Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість.	10 хв.

2-й день. Комплексна спрямованість.

Розминка по програмі першого дня.	20 хв.
Технічне катання з виконанням спеціальних вправ	10 хв.
Катання на координацію з махами обох рук 1 коло х 2	5 хв.
Навчання катанню по повороту	10 хв.
Технічне катання (1+2+3 або 3+2+1 кола)	10 хв.
Футбол або рухливі ігри	15 хв.
Підтягування на поперечці, згинання-розгинання рук в упорі лежачі, присідання, вправи на укріплення м'язів тулуба, вправи з набивними м'ячами.	15 хв.
Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість.	10 хв.

3-й день. Комплексна спрямованість.

Розминка по програмі першого дня	20 хв.
Технічне катання з виконанням спеціальних вправ	10-15 хв.
Катання на координацію 1 коло х 4	5-10 хв.
Навчання катанню по повороту	15 хв.
Ігри або естафети на льоду	15 хв.
Кросовий біг	20 хв.
Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість	10 хв.

Приблизна програма занять на весняно–літньому етапі тренування

Програма підготовки в квітні.

В квітні при наявності льоду продовжуються льодові тренування, на яких підводяться підсумки зимового періоду, визначається ступінь засвоєння навичок катання по прямій та повороту. Для задоволеності зацікавленості юних спортсменів доцільно провести контрольні змагання: на 100 м зі старту, 1 коло з ходу на малих доріжках та визначити стерпність до тривалого катання на 10–15 кіл.

По закінченні занять на льоду підготовка спрямована на комплексне удосконалення рухових навиків при ведучому розвитку витривалості.

1-ий день. Спрямованість комплексна.

Ходьба, повільний біг	10 хв.
Загальнорозвиваючі вправи в русі та на місці	15 хв.
Легкоатлетичні вправи (2–3 рази по 20 м). Прискорення по сигналу з різних вихідних положень (3–4 рази по 8–10 м). Стрибки в довжину з місця: одинарні, подвійні, потрійні (по 5 разів)	20 хв.
Гра у футбол 2х10 хв	20 хв.
Заклучний біг	20 хв.
Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість	10 хв.

2-й день.

Розминка загальна та легкоатлетичні вправи по програмі першого дня. Спринтерський біг з ходу (3х20–30 м)	30 хв.
Рухлива гра на розвиток швидкості, спритності, координації.	10 хв.
Силові вправи з подоланням власної ваги та з партнером	15 хв.
Кросовий біг	30 хв.
Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість.	10 хв.

3-ій день. Комплексна спрямованість.

Розминка загальна та легкоатлетичні вправи по програмі першого дня. Біг підтюпцем з виконанням прискорень по сигналу (3-4 рази по 10–15 м).	30 хв.
Стрибки через гімнастичну лаву відштовхуванням однієї та двох ніг (по 10–15 стрибків).	10 хв.
Вправи та ігри з набивним м'ячами.	15 хв.
Катання на роликових ковзанах	30 хв.
Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість.	10 хв.

Програма підготовки в травні-серпні.

Тренування на літньому етапі співпадають зі шкільним канікулами і здебільше проводяться в оздоровчих таборах. Заняття проводяться по 4–5 разів на тиждень по 2–3 год.

В роботі з юними ковзаннярами в літній період необхідно застосовувати як найбільше варіантів загальнорозвиваючих вправ, вправ для розвитку спритності, швидкості, координації; різноманітні естафети та ігри. Гра в тренуванні повинна сприяти ефективному рішенню головної задачі – систематичному підвищенню загальної фізичної працездатності з застосуванням широкого кола засобів, в тому числі і бігу, але не підміняти їх.

В літній період приділяється багато уваги загартуванню дітей, засвоєнню навиків плавання. Слід звернути увагу на правильне виконання юними ковзаннярами будь-якої фізичної вправи – треба навчати дітей культурі рухів.

1-ий день. Розвиток швидкісно-силових якостей

Ходьба, повільний біг	15-20 хв.
Загальнорозвиваючі вправи з елементами хореографії	15-20 хв.
Легкоатлетичні вправи	10-25 хв.
Комплекс вправ на розвиток швидкості.	20-30 хв.
Стрибки з місця та невеличкого розбігу одинарні, подвійні, потрійні	15 хв.
Спортивна гра	20 хв.
Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість.	10 хв.

2-ий день. Розвиток загальної витривалості.

Ходьба, повільний біг.	15-20 хв.
Загальнорозвиваючі вправи в русі та на місці.	15-20 хв.
Стрибки через гімнастичну лаву та на скакалці	10 хв.
Кросовий біг. Дистанція та інтенсивність бігу збільшується поступово до кінця літа.	30–60 хв.
Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість.	20 хв.

3-ій день. Розвиток швидкісно-силових якостей

Розминка загальна та легкоатлетична по програмі першого дня.	30-40 хв.
Стрибки в довжину з місця та невеличкого розбігу – одинарні, подвійні, потрійні, п'ятірні, десятирні	15-20 хв.
Рухливі ігри силової спрямованості	10-15 хв.
Катання на роликових ковзанах	30–40 хв.
Повільний біг	15 хв.
Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість.	10 хв.

4-ий день. Комплексна спрямованість.

Ходьба, повільний біг	15-20 хв.
Вправи з амортизаторами або вправи з партнером	15-20 хв.

Комплекс спеціально-підготовчих вправ, що виконуються коловим 30 хв.
методом на відрізку 30-50 м. Відпочинок у ходьбі.

Легкі прискорення 2-3х20-30 м. Стрибки та багатострибки з місця. 15 хв.

Повільний біг 15 хв.

Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість. 10 хв.

5-ий день. Розвиток загальної витривалості.

Похід-прогулянка 8–10 км з включенням кросових пробіжок, 2,5–3 год.
рухливих ігор, загальнорозвиваючих вправ, вправ на
розтягування, розслаблення, гнучкість.

В таблицях №4-5 наведені основні показники тренувального навантаження для юних шорт-трековиків 9-10 років. З незначними змінами, враховуючи морфофункціональні особливості організму, програма тренування може бути застосована і в роботі з дівчатами.

3.5.Змагальна практика

Контрольні змагання проводяться за поточним матеріалом занять, без цілеспрямованої підготовки до них. Основне завдання змагальної практики – оцінка перспективності ковзанярів-початківців. Після закінчення кожного етапу підготовки доцільно проводити контрольні змагання з тих засобів підготовки, які найчастіше застосовувалися у тренувальному процесі. Наприклад, у зимовому періоді це можуть бути контрольні змагання з ЗФП та біг на ковзанах зі старту або з розгону на 1 коло (в кінці зимового сезону на 2 кола); у весняному – контрольні нормативи зі стрибків, багатострибків, бігу; влітку – змагання з ЗФП.

Кількість змагань на рік до 10-12 з СФП та 2-3 з ЗФП в залежності від року підготовки.

3.6. Система контролю процесу підготовки

Контроль, як функція керування використовується для оцінки ступеня досягнення мети і вирішення завдань на кожному етапі багаторічної підготовки. Контроль потрібно здійснювати комплексно, регулярно і вчасно, базуючись на

Табл. № 4

ПЛАН-СХЕМА РІЧНОГО ЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ 1-ГО РОКУ НАВЧАННЯ

Розділ і засоби підготовки	Період підготовки												Усього за рік
	Осінній				Зимовий				Весняно-літній				
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Кільксть тренувальних днів	13	13	13	13	14	14	13	12	12	12	14	13	156
Теоретична підготовка, год.	3	1	1	1	1						1		8
Загальна фізична підготовка, год.	21	18	15	12	12	12	10	12	18	18	19	17	184
ЗРВ і силові вправи, год.	10	8	8	6	6	5	4	4	6	6	7	7	77
Л/а біг під час розминки та в заключній частині заняття, год.	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	45
Кросовий біг, год.		1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	21
Спортивні та рухливі ігри, год.	5	2	2	1	1	1	1	1	3	3	3	3	26
Плавання, походи та ін., год.	3	3						2	3	2	2		15
Допоміжна фізична підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	5	30
Л/ а спринтерський біг, км	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	2	8
Стрибкові вправи, к-сть раз	125	125	125	125	125	125	125	125	225	275	325	425	2250
Спеціальна фізична підготовка, год.		5	8	11	13	14	14	10	4	3	4	4	90
Спеціальні, підвідні, імітаційні вправи, год			1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	17
Загальний кілометраж в катанні на ковзанах		10	15	20	25	30	30	20					150
Загальний кілометраж в катанні на роликах									5	5	7	8	25
Кількість змагань, раз					2	2	2	2					8
Контрольні нормативи	x								x		x		2
Усього навчальних годин:	26	26	26	26	28	28	26	24	24	24	28	26	312

Табл. №5

ПЛАН-СХЕМА РІЧНОГО ЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ 2-ГО РОКУ НАВЧАННЯ

Розділ і засоби підготовки	Період підготовки												Усього за рік
	Осінній				Зимовий				Весняно-літній				
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Кількість тренувальних днів	17	18	18	17	18	17	18	17	17	17	17	17	208
Теоретична підготовка, год.	1	1	1	1	1	1	1				1		8
Загальна фізична підготовка, год.	18	18	17	16	16	16	15	21	28	27	24	20	236
ЗРВ і силові вправи, год.	9	9	8	7	7	7	7	7	9	9	9	9	97
Л/а біг під час розминки та в заключній частині заняття, год.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Кросовий біг, год.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	25
Спортивні та рухливі ігри, год.	2	2	2	2	2	2	1	2	6	5	3	2	31
Плавання, походи та ін., год.								5	6	6	4	2	23
Допоміжна фізична підготовка	3	3	2	2	2	2	2	3	4	5	6	6	40
Л/ а спринтерський біг, км	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	2	1	10,5
Стрибкові вправи, к-сть раз	300	200	100	100	100	100	100	300	350	400	450	500	3000
Спеціальна фізична підготовка, год.	9	11	13	12	14	12	15	8	4	4	5	9	116
Спеціальні, підвідні, імітаційні вправи, год	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Загальний кілометраж в катанні на ковзанах	30	35	40	40	40	35	40	20				20	300
Загальний кілометраж в катанні на роликах									5	10	15		30
Тактична підготовка, год.	2	2	2	2	2	2	2	2					16
Кількість змагань, раз		2	2	2	2	2	2	2					14
Контрольні нормативи	x								x		x		3
Усього навчальних годин:	34	36	36	34	36	34	36	34	34	34	34	34	416

об'єктивних кількісних критеріях. Система контролю тісно пов'язана з системою планування процесу підготовки.

Характеристика видів контролю процесу підготовки у групах початкової підготовки.

Організаційний	Наповнюваність груп, систематичність відвідування занять.
Соціально-психологічний	Ступінь дисциплінованості, культури поведінки у побуті, навчанні, під час занять спортом; успіхи у школі; ставлення до інвентарю, ступінь психологічної стійкості.
Технічна підготовка	Засвоєння основ техніки бігу на ковзанах в цілому та виконання окремих її елементів.
Фізична підготовка	Виконання контрольних та перевідних нормативів з ЗФП.
Тактична підготовка.	Співбесіда з правил змагань з шорт-треку.
Теоретична підготовка	Залік з питань теорії тренувань в обсязі програми. Залік з правил поведінки на льодовій доріжці.
Змагальна діяльність	Контроль з видів підготовки ЗФП та СФП.
Медичний	Оцінка стану здоров'я, профілактики захворювань, перенесення тренувальних навантажень.

У групах початкової підготовки використовуються такі методи контролю: візуальне спостереження, реєстрація ЧСС, часу проходження дистанції, приймання контрольних нормативів, самоконтроль спортсменів.

Використовуються прості заходи відновлення – душ, лазня.

Контрольні нормативи для груп початкової підготовки.

По закінченню навчання у групах початкової підготовки проводиться комплексне медичне обстеження та оцінюється підготовленість учнів-спортсменів по показниках загальнофізичної, спеціально-фізичної та спеціально-технічної підготовки. Контрольні вправ та нормативи для оцінки підготовленості наведені у табл. №6-8.

Вимоги до підготовленості шорт-трековиків
груп початкової підготовки 1-го року навчання.

Вправи	Відмінно	Добре	Задовільно
Загальна фізична підготовленість			
Біг 30 м, с	5,1/5,1	5,2/5,2	5,3/5,3
Біг 5 хв, м	900/800	850/750	800/700
Біг на місці в макс. темпі, к-сть разів	35/33	32/31	30/29
Стрибок в довжину з місця, см	180/170	170/160	160/155
Кидок набивного м'яча	12,8/10,8	12,4/10,5	12,6/10,2
Човниковий біг, с	27,4/27,8	27,6/28,0	27,8/28,2
Підтягування/згинання рук в упорі лежачі, к-сть разів.	10/14	8/13	6/12
Потрійний стрибок, м	5,05/4,95	4,95/4,85	4,85/4,75
Спеціальна фізична підготовленість			
Біг по прямій	Експертна оцінка		
Біг по повороту	Експертна оцінка		
1 коло, с	12,5/13,0	12,7/13,2	12,9/13,4
3 кола, с	38,5/40,0	39,0/40,5	39,5/41,0

Табл. №7

Вимоги до підготовленості шорт-трековиків
груп початкової підготовки 2-го року навчання.

Вправи	Відмінно	Добре	Задовільно
Загальна фізична підготовленість			
Біг 30 м, с	4,9/5,2	5,0/5,1	5,1/5,2
Біг 5 хв, м	1000/900	950/850	900/800
Біг на місці в макс. темпі, к-сть разів	37/35	35/33	32/32
Стрибок в довжину з місця, см	185/175	180/170	175/165
Кидок набивного м'яча вагою 1 кг, м	14,6/11,6	14,2/11,3	13,8/11,0
Човниковий біг, с	26,5/26,8	26,8/27,1	27,1/27,3
Підтягування/згинання рук в упорі лежачі, к-сть разів.	11/15	9/14	7/13
Потрійний стрибок, м	5,4/5,05	5,3/4,95	5,2/4,9
Спеціальна фізична підготовленість			
Біг по прямій	Експертна оцінка		
Біг по повороту	Експертна оцінка		
1 коло, с	11,5/12,0	11,7/12,2	11,7/12,5
3 кола, с	36,0/38,0	36,8/38,5	37,0/39,0

Табл. №8

Вимоги до підготовленості шорт-трековиків

груп початкової підготовки 3-го року навчання.

Вправи	Відмінно	Добре	Задовільно
Загальна фізична підготовленість			
Біг 30 м, с	4,7/4,9	4,8/5,0	4,9/5,1
Біг 5 хв, м	1140/950	1100/900	1050/850
Біг на місці в макс. темпі, к-сть разів	41/39	37/36	35/33
Стрибок в довжину з місця, см	200/190	190/180	185/175
Кидок набивного м'яча вагою 1 кг, м	18,5/13,6	18,2/13,2	17,8/12,8
Човниковий біг, с	25,8/26,2	26,1/26,4	26,3/26,8
Підтягування/згинання рук в упорі лежачі, к-сть разів.	12,16	11/15	8/4
Потрійний стрибок, м	5,8/5,6	5,7/5,5	5,6/5,4
Спеціальна фізична підготовленість			
Біг по прямій	Експертна оцінка		
Біг по повороту	Експертна оцінка		
1 коло, с	11,2/11,8	11,4/12,0	11,6/12,2
3 кола, с	31,0/33,0	31,5/33,5	32,0/34,0

4. НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНІ ГРУПИ

4.1. Організація та методика відбору

Відбір до навчально-тренувальних груп здійснюється на етапі попередньої базової підготовки ковзанярів. Основним критерієм перспективності юного шорт-трековика є наявність у нього здібностей до ефективного спортивного удосконалення. Виявити які можна лише на основі комплексного аналізу, враховуючи морфологічні, функціональні та психологічні особливості юних спортсменів, їх адаптаційні можливості, реакції на тренувальні та змагальні навантаження, здатність до засвоєння та вдосконалення техніки ковзанярського спорту.

Морфологічні особливості знаходяться у числі найважливіших, які необхідно враховувати при визначенні перспективності спортсмена на цьому етапі, тому що особливості будови тіла дають чисто механічні переваги під час бігу. Цей показник визначається спадкоємними чинниками. Тому при відборі до навчально-тренувальних груп виникає необхідність у визначенні відповідності будови тіла юного спортсмена морфологічним особливостям майстрів високого класу.

Для отримання уяви про функціональну підготовленість необхідне комплексне тестування. Широке розповсюдження отримало дослідження фізичної працездатності за допомогою тесту PWC-170, який достатньо надійно характеризує аеробні можливості організму в цілому. До числа важливих моделей функціональної підготовленості слід віднести особливості адаптації спортсменів до фізичних навантажень та швидкість відновлювальних процесів після них. Інформативними також є реакція ССС та дихальної системи на стандартне навантаження.

Слід враховувати, що у віці 13-14 років в результаті перебудови організму в зв'язку з статевим визріванням, надійність прогнозу знижується.

Особливу увагу на цьому етапі приділяють аналізу властивостей нервової системи — силі процесів збудження та гальмування, їх зрівноваженості та рухливості.

При проведенні педагогічного тестування необхідно оцінювати ті фізичні якості та функціональні можливості, від яких залежить успіх у шорт-треку. Перевагу треба віддавати тим юним спортсменам, у кого виявлене їх стрімке зростання. Під час тестування слід користуватися простими педагогічними тестами, які дозволяють всебічно оцінити рівень підготовленості дітей.

Спортивний результат на цьому етапі не може бути критерієм перспективності.

У табл. №9 наведена прийомні нормативи, що дозволяють оцінити перспективність юного шорт-трековика при зарахуванні до навчально-тренувальних груп.

Таблиця №9

Прийомні нормативи для зачислення в навчально-тренувальні групи, вік 12-13 років

Контрольні вправи	Хлопчики	Дівчата
<i>Загальна фізична підготовленість</i>		
Стрибок в довжину з місця, см	190	180
Біг зі старту, 30 м, с	4,9	5,0
Л/а біг 5 хв., м	1150	950
Човниковий біг, с	25,9	26,4
Стрибок вгору, см	51	39
Кидок набивного м'яча, м	16	12,5
<i>Спеціальна фізична підготовленість</i>		
1 коло з/х, с	11,9	12,5
3 кола з/х, с	37,5	39,0
Потрійний стрибок в довжину з місця, см	580	560
Стрибок вбік з правої, лівої ноги, см	115	112
Багато стрибки 100 м, к-сть кроків/с	61/28	65/31

4.2. Зміст і планування підготовки

Мета підготовки — гармонійний розвиток і поглиблене оволодіння спеціалізацією.

В навчально-тренувальних групах юні шорт-трековики проходять два етапи підготовки: попередньої базової (12-13 років) та спеціалізованої базової підготовки (14-15 років). Методика тренування на цих етапах відрізняється.

Задачі підготовки на етапі попередньої базової підготовки:

1. Різнобічний розвиток фізичних можливостей організму.
2. Укріплення здоров'я юних ковзанярів.
3. Усунення недоліків у рівні їх фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Підвищення рівня функціональних можливостей. Поступове включення засобів спеціальної фізичної підготовки.

4. Утворення рухового потенціалу, який передбачає засвоєння різноманітних рухових навиків.

5. Формування стійкої зацікавленості юних шорт-трековиків до цілеспрямованого багаторічного спортивного удосконалення.

Задачі підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки:

1. Поглиблений розвиток фізичних якостей.
2. Підвищення рівня спеціальної підготовленості.
3. Поглиблене оволодіння технікою бігу. Удосконалення виконання технічних елементів.

4. Розширення арсеналу тактичних варіантів ведення боротьби під час забігу.

На етапі попередньої базової підготовки (1-2 роки навчання в навчально-тренувальних групах) зростає кількість змагань та довжина дистанцій. Підготовка до них стає більш спрямованою з використанням короткочасних навчально-тренувальних зборів. Особливості роботи полягають у комплектуванні груп з меншою кількістю учнів і збільшенні кількості навчальних годин і занять на тиждень.

Співвідношення видів підготовки наступне: загальна фізична – 57%; спеціальна фізична 14%; техніко-тактична – 29%.

Загальний обсяг спеціальних вправ невеликий. Різнобічна фізична підготовка більш сприятлива, ніж спеціалізоване тренування.

На цьому етапі вже в більшому ступені, ніж на попередньому, технічне удосконалення будується на різноманітному матеріалі шорт-треку. Тому значне місце у тренувальному процесі відводиться катанню на ковзанах. В той же час треба враховувати, що збільшення обсягу спеціальних вправ на ковзанах, “натаскування на результат” можуть привести з початку до швидкого зростання спортивних результатів, а потім до їх стійкої стабілізації.

Динаміка навантажень характеризується поступовим і неухильним зростанням з кожним роком тренувань як за обсягом, так і за інтенсивністю.

При високому природному темпі приросту фізичних здібностей недоцільно планувати тренувальні засоби, що мають гострий вплив на організм — комплекси вправ з високою інтенсивністю та нетривалими паузами відпочинку, відповідні змагання, великі навантаження.

На початку етапу спеціалізованої базової підготовки (3-4 роки навчання в навчально-тренувальних групах) основне місце продовжує займати загальна та допоміжна підготовка, широко застосовуються вправи з інших видів спорту. Поступово збільшується як обсяг, так і інтенсивність тренувальних навантажень, що виконуються безпосередньо на ковзанах. Але на цьому етапі ще широко використовуються засоби, що дозволяють підвищити функціональний потенціал організму спортсмена без застосування великого обсягу роботи, максимально наближеної за характером до змагальної діяльності. У цьому віці планують виконання великих обсягів роботи з відносно невисокою інтенсивністю.

На другій половині етапу підготовка стає більш спеціалізованою.

Співвідношення видів підготовки наступне: загальна фізична – 50-55%; спеціальна фізична – 15-20%; техніко-тактична – 25-30%.

Річний цикл (макроцикл) підготовки для підлітків 12-13 років та юнаків 14-15 років складається з трьох періодів: підготовчого (6-7 міс.), який в свою чергу ділиться на два великих етапу: загально-підготовчий та спеціально-підготовчий; змагального (3-4 міс.), перехідного (1,5-2 міс.). Тривалість тренувального заняття 2-3 год. На окремих етапах підготовки для шорт-трековиків-розрядників в умовах НТЗ проводяться два заняття протягом дня — основне на льоду та додаткове на льоду або в залі.

4.3. Основний програмний матеріал. Зміст сторін підготовки

Теоретична підготовка. Теоретичний матеріал вивчається під час бесід, спеціальних лекцій, перегляду спортивних відеофільмів та наочних посібників, змагань, а також шляхом самостійного читання (за завданням тренера) спеціальної літератури.

У доступній для юних шорт-трековиків формі (з урахуванням віку та підготовленості) розглядаються такі теми.

1. Перші змагання з шорт-треку. Стислі відомості про найбільш цікаві змагання.
2. Спортивна класифікація та її значення для розвитку шорт-треку. Спортивні розряди, норми та вимоги з шорт-треку.
3. Участь українських шорт-трековиків в міжнародних змагання, чемпіонатах світу, Олімпійських іграх.
4. Значення фізичної культури та спорту у зміцненні здоров'я, гармонійному розвитку, трудовій діяльності людини. Фізична культура і спорт в Україні
5. Загальні відомості про побудову організму людини. Кісткова та м'язова системи. Серце та кровообіг. Дихання та газообмін речовин. Органи виділення (кишкові, нирки, шкіра). Нервова система Особливості організму дітей та підлітків. Вплив фізичних вправ на організм. Влив занять спортом на організм.

6. Основні вимоги до режиму побуту. Значення режиму для збереження здоров'я, досягнення високих результатів у спорті та спортивного довголіття. Гігієна сну, його зв'язок з процесом спортивного тренування, значення сну як фактора відпочинку та відновлення після тренувальних занять та змагань. Вимоги щодо режиму спортсмена під час підготовки та участі у змаганнях.

7. Гігієна харчування. Роль білків, жирів, вуглеводів, мінеральних солей, вітамінів. Шкідливий вплив паління та алкоголю на організм спортсмена.

8. Порядок здійснення лікарського контролю у ДЮСШ. Значення медичних та педагогічних спостережень для раціональної організації навчально-тренувального процесу та участі у змаганнях. Значення та зміст самоконтролю при заняттях шорт-треком. Особливості травм при заняттях шорт-треком. Засоби запобігання травм: раціональна організація та методика проведення занять, дотримання правил лікарського контролю, суворі дисципліна, чітка організація тренувальних занять та змагань. Перша допомога при ударах, розтягненнях, вивихах і переломах. Основи спортивного масажу. Поняття про масаж. Різновиди масажу. Самомасаж. Протипоказання до масажу.

9. Фізіологічні основи спортивного тренування. Особливості тренування у юнацькому віці. Основні зони інтенсивності тренувального навантаження.

10. Основи методики навчання та тренування шорт-трековиків. Види підготовки: фізична, технічна, морально-вольова, психологічна та теоретична. Засоби загальної та спеціальної фізичної підготовки. Розвиток та вдосконалення фізичних якостей, потрібних шорт-трековику. Основні вимоги щодо організації навчально-тренувальних занять. Особливості побудови навчально-тренувальних занять перед змаганнями.

11. Планування та облік спортивного тренування. Види планування: етапне, поточне, оперативне. Періоди, цикли, принцип хвилеподібної зміни навантажень. Задачі та зміст занять у підготовчому, змагальному та

перехідному періодах. Облік виконання тренувальних програм, Щоденник спортсмена.

12. Правила організації та проведення змагань з шорт-треку. Види та характер змагань. Календарний план змагань. програма змагань. Права та обов'язки учасників. Заходи, що забезпечують безпеку проведення змагань.

13. Спортивні бази, обладнання та інвентар для занять шорт-треком. Догляд за ковзанами. Правила заточки ковзанів.

14. Техніко-тактична підготовка. Основи техніки бігу по повороту з різною швидкістю. Варіанти входу до повороту та виходу з нього в залежності від ситуації, що склалась. Різні види обгону та їх застосування в змагальній практиці.

Загальна фізична підготовка. До вправ, що застосовувались у групах початкової підготовки додаються наступні вправи.

Біг у помірному темпі по слабопересіченій місцевості до 60 хв.; пробігання відрізків 20-60 м, а також до 1000 м, використовуючи повторний, перемінний, інтервальний методи; “марш-кидки” тривалістю до 120 хв. Біг у гору, по піску.

Кидання та ловля набивних м'ячів (2-4 кг); передача м'яча один одному в кругах, парах, трійках; кидки двома руками з-за голови, знизу, від грудей, назад через голову, назад між ніг з нахиланням тулуба, назад з поворотом тулуба, уперед з-за спини з нахиланням тулуба, кидки однією рукою від плеча; підкидання та ловля м'яча; те ж у стрибку з поворотом на 180-360°

Метання набивних м'ячів, маленьких та великих каменів в ціль й на дальність. Вправи для різних груп м'язів стоячи на місці та в русі з гантелями (1-3 кг) та млинцями від штанги (5-10 кг).

Вправи з штангою (підліткам 12-13 років обтяження 40% від власної ваги; 14-15 років – 50%). Підтягування штанги до рівня плечей, піднімання штанги на груди, на плечі. Повороти та нахилання тулуба з штангою на плечах, ходьба випадами з штангою, присідання, виштовхування штанги, лежачі на спині, вистрибування.

Вправи з різними амортизаторами та еспандером. Силові вправи з застосуванням різних тренажерів.

На 2-3 роках навчання в НТГ починають застосовувати велоїзду — у заданому темпі, на задану відстань, прискорення, їзда у гору.

Спеціальна фізична підготовка.

Біг на роликових ковзанах (1-2 рік навчання).

Імітаційні вправи — технічна, стрибова імітація, на місці, з пересуванням уперед, без рук, з однією та двома руками, пригібна хода, дзеркальна імітація

Різнорізані випади — з махами, без них, уперед, вбік, уперед-вбік, схрещеним кроком.

Вправи на тренажерах — імітація на дошках, виконання спеціальних вправ ковзаняра з амортизаторами.

Біг на ковзанах в різновисокій посадці та з різною швидкістю, на різні дистанції, з однією рукою, двома руками, без рук. Використовуючи повторний, інтервальний, темповий, перемінний, рівномірний методи.

Спеціальні вправи на льоду для вивчення та удосконалення техніки бігу на ковзанах на різні дистанції.

Естафетний біг та біг гандикапом.

Технічна підготовка. Удосконаленню техніки швидкісного бігу на ковзанах в юнацькому віці слід приділяти максимум уваги, тому що навіть маленькі недоліки в техніці є одним з основних факторів, що лімітують досягнення високих швидкостей в майбутньому.

На цьому етапі відбувається поглиблене розучування техніки. Деталізується розуміння закономірностей рухових дій, удосконалюється їх координаційна структура по елементам руху, динамічним та кінематичним характеристикам, удосконалюється ритмічна структура, забезпечується їх відповідність індивідуальним особливостям спортсменів. У підсумку на цьому етапі спортсмен повинен достатньо добре засвоїти техніку багатьох десятків спеціально-підготовчих вправ.

Юні ковзанярі навчаються техніці бігу на довгі, середні та короткі дистанції. Бігу без рук, з однією та обома руками.

Імітація бігу по повороту без рук, з однією рукою, двома руками, імітація повороту в гору, з опором партнера, стрибками, з максимальною амплітудою. Імітація зміщення в тройках.

Зміщення з затримкою вільної ноги біля опорної на повороті. Те ж саме з постановкою вільної ноги біля опорної. Катання без відриву ковзанів від льоду. Відштовхування тільки правою ногою по повороту. Те ж саме зі звільненням лівої ноги від ваги тіла.

Катання по повороту в координації в парах, стрибками. Катання по повороту різного радіусу без рук. Пробігання повороту за два кроки. Пробігання повороту з максимальною частотою кроків. Біг по повороту з малим радіусом. Вхід в поворот з лівої ноги, з правої ноги. Вхід в поворот на першому маркері. Вихід з повороту з максимальною кількістю кроків. Вихід з повороту на останньому маркері. Дуга на правому ковзані в бігу на повороті. Дуга на лівому ковзані. Спіраль на правому та лівому ковзані.

Ковзання в посадці на одній нозі (інша позаду, збоку, повільно заводиться назад по дузі).

Техніка старту, перших стартових кроків, стартового розгону.

Тактична підготовка. Залежність тактичних заходів від різних чинників: рангу змагань; місця, де проводяться змагання; довжини дистанції; кількості учасників; дій партнерів по забігу.

Особливості тактики на різних дистанціях. Старт, стартовий розгін. Розподіл сил на дистанції. Складання тактичного плану. Тактика багатоборства.

Взаємозв'язок технічної та тактичної підготовки.

Навчання вмінню займати вигідну позицію в групі, контролювати забіг, передбачати хід змагань.

Виховна робота. На цьому етапі підготовки спрямована на виховання особистості спортсмена. Вирішального значення набувають ставлення до

традицій школи, наставництво більш дорослими та кваліфікованими спортсменами. До конкретних заходів відносяться: екскурсії та культпоходи, тематичні диспути, бесіди, свята, зустрічі з видатними спортсменами, творчий аналіз тренувальної та змагальної діяльності, перегляд змагань з подальшим їх колективним обговоренням.

Засоби відновлення. Застосовуються переважно педагогічні засоби відновлення — раціональна побудова тренувального процесу, поєднання занять різної спрямованості. З медико-біологічних засобів — вітамінізація. З фізіологічних — теплий душ, сауна. З психологічних — чинники забезпечення позитивного емоційного фону занять (різноманітність їх проведення тощо).

Інструкторська та суддівська практика. Завершується вивчення правил змагань з шорт-треку. Спортсмени беруть участь у суддівстві змагань з першості школи (як помічник секретаря, секретар, секундометрист тощо). За завданням тренера проводять окремі частини навчально-тренувального заняття.

4.4. Тренування шорт-трековиків 12-13 років у навчально-тренувальних групах на етапі попередньої базової підготовки

На етапі попередньої базової підготовки засвоюється та закріплюється структура техніки бігу на ковзанах, надалі підвищується фізична підготовка юних шорт-трековиків. Використовується великий арсенал засобів загальнорозвиваючого характеру помірної інтенсивності. Основна увага приділяється подальшому розвитку силових якостей та швидкості, а також витривалості.

Найважливіші принципи підготовки — застосування доступних параметрів тренувальної роботи та змагальної практики, розвиток фізичних якостей та функціональних можливостей юних ковзанярів в суворій

відповідності з особливостями складного підліткового віку з урахуванням природного розвитку різних якостей і здібностей.

В період тренування на льоду та участі у змаганнях для свого віку продовжується розвиток загальної витривалості та силових якостей, поступово збільшується обсяг спокійного катання, під час якого утворюється база для подальшого розвитку спеціальної витривалості.

Типові тижневі мікроцикли

Етап загальної фізичної підготовки

Програма підготовки в червні

Основні завдання:

1. Підвищити рівень загальної фізичної підготовки.
2. Створити гарний емоційний фон в тренувальних заняттях.

Нижче наведені тижневі мікроцикли (кожний 3-ій тиждень), які відрізняються не тільки максимальним обсягом, але і найвищою за весь місяць інтенсивністю.

В умовах спортивного табору під час другого тренування в основному проводяться рухливі та спортивні ігри, плавання.

Понеділок. Комплексна спрямованість.

- | | |
|--|-----------|
| 1. Розминальний біг з ходьбою | 10-15 хв. |
| 2. Загальнорозвиваючі вправи. Прискорення 3х20 м. | 15-20 хв. |
| 3. Бігова серія. | 10 хв. |
| 4. Прискорення з максимальною швидкістю з різних вихідних положень по 20-30 м. | 20-30 хв. |
| 5. Стрибкові вправи до 150 відштовхувань | 20 хв. |
| 6. Заключний біг | 10-15 хв. |
| 7. Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість. | 10 хв. |

Вівторок. Загальна витривалість.

- | | |
|--|------------|
| 1. ЗРВ | 15 хв. |
| 2. Велокрос ЧСС до 140 уд./хв. | 1-1,5 год. |
| 3. Вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість | 15 хв. |

Середа — день відпочинку.

Четвер. Комплексна спрямованість.

- | | |
|---------------------|----------|
| 1. Розминальний біг | 5-10 хв. |
|---------------------|----------|

2. ЗРВ. Прискорення 3х20 м 15-20 хв.
 3. Силові вправи з гантелями, грифом від штанги або з набивними м'ячами 20 хв.
 4. Кросовий біг в чергуванні з ходьбою та вправами на дихання. ЧСС до 160 уд./хв. 50-60 хв.
 5. Комбіновані естафети та рухливі ігри 20-25 хв.
 6. Заключний біг з переходом на ходу 10 хв.
 7. Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість. 15 хв.
- П'ятниця. Комплексна спрямованість.

1. Розминальний біг. 10-15 хв.
 2. ЗРВ , прискорення 4х20 м. 15-20 хв.
 3. Серія з спеціальних вправ ковзаняря. 30 хв.
 4. Стрибки на скакалці 10-15 хв.
 5. Повторний біг — 200+300+400+500+400+300+200 м. ЧСС до 160-170 уд./хв. Відпочинок до відновлення пульсу до 90-100 уд./хв. 40 хв.
 6. Заключний біг. 10 хв.
 7. Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість. 15 хв.
- Субота — відпочинок.

Неділя. Загальна витривалість.

Похід по пересіченій місцевості в поєднанні з рухливими та 3 год. спортивними іграми.

Етап спеціально—фізичної підготовки.

Програма підготовки в серпні-вересні

Основне завдання — сприяти подальшому підвищенню загальної фізичної підготовки шляхом стабільного підвищення обсягу тренувальних навантажень.

В кінці липня на початку серпня ковзанярі виходять на лід. На льоду перші тренування присвячені відновленню техніки катання на ковзанах. Поступово збільшується обсяг катання. Катання спокійне при ЧСС 150 уд./хв. Багато уваги приділяється спеціальним вправам ковзаняря на льоду. Обсяг роботи на суші поступово зменшується.

Понеділок. Комплексна спрямованість

1. Розминальний біг 10-15 хв.
2. Загальнорозвиваючі вправи. 10-15 хв.
3. Бігова серія. 10 хв.
4. Прискорення з різних вихідних положень по 20-30 м. 20 хв.
5. Розминальне катання по 3-5 кіл 20-30 хв.
6. Спеціальні вправи для удосконалення техніки бігу на ковзанах по 10-15 хв.

- 1-2 колу
- | | |
|---|-----------|
| 7. Технічне катання по 3-5 кіл | 20-30 хв. |
| 8. Гра у футбол або ручний м'яч | 15-20 хв. |
| 9. Заключний біг. | 5-10 хв. |
| 10. Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість. | 10 хв. |

Вівторок. Швидкісно-силова спрямованість.

- | | |
|--|-----------|
| 1. Розминальний біг | 10-15 хв. |
| 2. Загальнорозвиваючі вправи. | 10-15 хв. |
| 3. Бігова серія. | 10 хв. |
| 4. Прискорення з різних вихідних положень по 30-60 м. | 20 хв. |
| 5. Стрибкові вправи до 200 відштовхувань | 20 хв. |
| 6. Силкові вправи з грифом та млинцями від штанги, набивними м'ячами, гантелями. | 40 хв. |
| 7. Заключний біг. | 10 хв. |
| 8. Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість. | 10 хв. |

Середа. Удосконалення техніки бігу на ковзанах

- | | |
|--|-----------|
| 1. Розминальний біг | 10-15 хв. |
| 2. Загальнорозвиваючі вправи, прискорення 4x20 м. | 10-15 хв. |
| 3. Спеціальні вправи ковзаняра | 10-15 хв. |
| 4. Розминальне катання по 3-5 кіл | 15-20 хв. |
| 5. Вправи для удосконалення техніки бігу по повороту | 15-20 хв. |
| 6. Технічне катання по 3-5 кіл | 15-20 хв. |
| 7. Спеціальні вправи ковзаняра коловим методом 2x15 хв. | 35 хв. |
| 8. Заключний біг | 10 хв. |
| 9. Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість. | 10 хв. |

Четвер — відпочинок.

П'ятниця. Удосконалення техніки бігу на ковзанах. Розвиток загальної витривалості

- | | |
|--|-----------|
| 1. Розминальний біг | 10-15 хв. |
| 2. Загальнорозвиваючі вправи, прискорення 4x20 м. | 10-15 хв. |
| 3. Розминальне катання по 3-5 кіл | 10-15 хв. |
| 4. Тривале катання по 10-15 хв. х 2-3 рази | 30-45 хв. |
| 5. Удосконалення техніки естафетного бігу | 15-20 хв. |
| 6. Заключний біг | 10 хв. |
| 7. Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість. | 10 хв. |

Субота. Загальна витривалість.

- | | |
|--|-----------|
| 1. Розминальний біг | 10-15 хв. |
| 2. Загальнорозвиваючі вправи, прискорення 4x20 м. | 15 хв. |
| 3. Крос з спеціальними вправами ковзаняра — 9 хв. біг + 1 хв. вправа або велоїзда 30-50 км | 60 хв. |
| 4. Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість. | 10 хв. |

Неділя. Відпочинок

Програма підготовки в жовтні-листопаді.

Основні завдання:

1. Підвищити обсяг льодової підготовки.
2. Сприяти розвитку спеціальної витривалості та швидкісно-силових якостей.

Поступово збільшується обсяг катання на ковзанах при ЧСС 150-160 уд./хв. Поза льодом приділяється увага розвитку швидкісно-силових здібностей та загальної витривалості.

Понеділок. Розвиток швидкісно-силових якостей.

- | | |
|---|-----------|
| 1. Розминальний біг | 10-15 хв. |
| 2. Загальнорозвиваючі вправи | 10-15 хв. |
| 3. Бігова серія | 10 хв. |
| 4. Технічне катання 2 х 6 кіл. | 15 хв. |
| 5. Прискорення в 3/4 сили 2 х 1 колу | 5 хв. |
| 6. Старти 5 х 20 м. | 5 хв. |
| 7. Прискорення в повну силу 1/2 кола х 4-5 разів, 1 коло х 4-5 разів. | 40 хв. |
| Відпочинок до відновлення. | |
| 8. 500 м зі старту з максимальною швидкістю | |
| 9. Технічне катання 6 кіл. | 5 хв. |
| 10. Стрибкові вправи (150-200 відштовхувань) | 10-15 хв. |
| 11. Заклучний біг | 10 хв. |
| 12. Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість. | 10 хв. |

Вівторок. Розвиток спеціальної витривалості на дистанції 1000 м

- | | |
|--|-----------|
| 1. Розминальний біг | 10-15 хв. |
| 2. Загальнорозвиваючі вправи | 10-15 хв. |
| 3. Спеціальні вправи ковзаняра. | 10 хв. |
| 4. Технічне катання 2 х 10 кіл. | 10 хв. |
| 5. Прискорення в 3/4 сили 2 кола х 2 рази | 5 хв. |
| 6. Катання з перемінною швидкістю (2 повільно+1 швидко) х4 рази х 3 серії | 30 хв. |
| 7. Прискорення 9 кіл х 2 рази. ЧСС до 180 уд./хв. Відпочинок до відновлення. | 10 хв. |
| 8. Технічне катання 10 кіл. | 5 хв. |
| 9. Силові вправи на тренажерах, з грифом та млинцями від штанги. | 30 хв. |
| 10. Заклучний біг | 10 хв. |
| 11. Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, | 10 хв. |

гнучкість.

Середа. Удосконалення техніки естафетного бігу.

- | | |
|--|-----------|
| 1. Розминальний біг | 10-15 хв. |
| 2. Загальнорозвиваючі вправи | 10-15 хв. |
| 3. Спеціальні вправи ковзаняра | 10 хв. |
| 4. Технічне катання 2 х 10 кіл. | 15 хв. |
| 5. Прискорення з максимальною швидкістю 1 коло х 4 рази | 5-10 хв. |
| 6. Естафетний біг 18 кіл х 3-4 рази. ЧСС 180-190 уд./хв. | 15-20 хв. |
| 6. Технічне катання 10 кіл. | 5 хв. |
| 7. Заключний біг 10 хв. | 10 хв. |
| 8. Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість. | 10 хв. |

Четвер – відпочинок

П'ятниця. Розвиток спеціальної витривалості на дистанції 500 м.

- | | |
|--|-----------|
| 1. Розминальний біг | 10-15 хв. |
| 2. Загальнорозвиваючі вправи | 10-15 хв. |
| 3. Спеціальні вправи ковзаняра | 10 хв. |
| 4. Технічне катання 2 х 10 кіл | 10 хв. |
| 5. Прискорення 2 х 1 колу. | 5 хв. |
| 6. Удосконалення техніки стартового розгону $\frac{1}{2}$ кола х 4-5 разів | 10 хв. |
| 7. Прискорення з максимальною швидкістю 2 кола зі старту х 4-5 разів, 1 коло зі старту х 4-5 разів | 20-25 хв. |
| 8. Прискорення зі старту 400 м х 2 рази | 5 хв. |
| 9. Технічне катання 10 кіл | 5 хв. |
| 10. Заключний біг | 10 хв. |
| 11. Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість. | 10 хв. |

Субота — Розвиток загальної витривалості та швидкісно-силових якостей

- | | |
|--|-----------|
| 1. Розминальний біг | 10-15 хв. |
| 2. Загальнорозвиваючі вправи | 10-15 хв. |
| 3. Спеціальні вправи ковзаняра | 10 хв. |
| 4. Технічне катання 10 кіл | 5 хв. |
| 5. Тривале катання 20 хв. х 2 рази | 40 хв. |
| 6. Естафетний біг 18 кіл | 5 хв. |
| 7. Стрибкові вправи 150-200 відштовхувань | 10-15 хв. |
| 8. Заключний біг | 10 хв. |
| 8. Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість. | 10 хв. |

Неділя – відпочинок

Приблизна програма занять в змагальному періоді.

Програма тренування в грудні-березні.

Основні завдання:

1. Сприяти навчанню та удосконаленню техніки бігу на короткі та середні дистанції, бігу з однією, двома руками, без рук.
2. Сприяти подальшому розвитку загальної витривалості та швидкісно-силових якостей.
3. Виконати заплановані розряди.

Не зважаючи на те, що юні шорт-трековики у цей період постійно тренуються на льоду і приймають участь у змаганнях для свого віку, необхідно продовжувати приділяти увагу розвитку загальної витривалості та силових здібностей. Також необхідно продовжувати поступово збільшувати обсяг спокійного катання для утворення бази для подальшого розвитку спеціальної витривалості.

Понеділок. Розвиток швидкісно-силових якостей.

- | | |
|---|-----------|
| 1. Розминальний біг | 10-15 хв. |
| 2. Загальнорозвиваючі вправи | 10-15 хв. |
| 3. Бігова серія | 10 хв. |
| 4. Технічне катання 2 x 10 кіл. | 10 хв. |
| 5. Прискорення в 3/4 сили 2 x 1 колу. | 5 хв. |
| 6. Прискорення з максимальною швидкістю 3/х 4 x 1/2 кола. | 5 хв. |
| 7. Прискорення зі старту 1 коло x 4 рази, 2 кола x 4 рази | 10-15 хв. |
| 8. Прискорення (1 коло + 3 кола стоячи) x 5 разів x 2 серії | 15-20 хв. |
| 9. Прискорення 500 м зі старту в 3/4 сили x 2 рази, відпочинок до відновлення | 5 хв. |
| 10. Технічне катання 10 кіл | 5 хв. |
| 11. Стрибкові вправи 100-150 відштовхувань | 10-15 хв. |
| 12. Заклучний біг | 10 хв. |
| 13. Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість. | 10 хв. |

Вівторок. Розвиток спеціальної витривалості на дистанції 800 м.

- | | |
|---|-----------|
| 1. Розминальний біг | 10-15 хв. |
| 2. Загальнорозвиваючі вправи | 10-15 хв. |
| 3. Спеціальні вправи ковзаняра | 10 хв. |
| 4. Технічне катання 2 x 10 кіл. | 10 хв. |
| 5. Прискорення в 3/4 сили 2 кола x 2 рази | 5 хв. |
| 6. Прискорення (4кола + 6кіл + 8кіл + 6кіл + 4кола) x 2 серії. ЧСС до 180 уд./хв. | 25-30 хв. |

7. Естафетний біг 18 кіл в $\frac{3}{4}$ сили	5 хв.
8. Заключний біг	10 хв.
9. Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість	10 хв.
Середа. Комплексна спрямованість.	
1. Розминальний біг	10-15 хв.
2. Загальнорозвиваючі вправи	10-15 хв.
3. Спеціальні вправи ковзаняра	10 хв.
4. Технічне катання 10 кіл.	5 хв.
5. Прискорення 2 х 2 кола.	5 хв.
6. Естафетний біг 18 кіл х 3 рази. ЧСС 180 уд./хв.	20 хв.
6. Спеціальні вправи ковзаняра для удосконалення техніки бігу.	10 хв.
7. Спортивні ігри	15-20 хв.
8. Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість.	10 хв.
Четвер. День відпочинку.	

П'ятниця. Розвиток спеціальної витривалості на дистанції 1000 м.

1. Розминальний біг	10 хв.
2. Загальнорозвиваючі вправи	10 хв.
3. Спеціальні вправи ковзаняра	10 хв.
4. Технічне катання 2 х 10 кіл.	15 хв.
5. Перемінний біг на ковзанах (2 кола повільно + 1 коло швидко) х 4	60 хв.
раза х 3 серії. ЧСС 180 уд/хв.	
6. Прискорення 9 кіл в $\frac{3}{4}$ сили х 2 рази.	10 хв.
7. Заключне катання 10 кіл.	10 хв.
8. Заклучний біг	10 хв.
9. Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість.	10 хв.

Субота. Змагання

Неділя. День відпочинку.

Приблизна програма занять в перехідному періоді.

Програма тренування в квітні - травні.

Перехідний період на цьому етапі підготовки триває 1,5-2 місяці. Головна його задача — знизити обсяг та інтенсивність спеціальної підготовки та поступово підвищувати обсяг загально-фізичної. Тренувальні заняття тривалістю до 2 год. проводяться 3-4 рази на тиждень. Основні засоби підготовки — кросовий біг, походи, спортивні та рухливі ігри, плавання, загально-розвиваючі вправи.

Орієнтовні плани-схеми тренування для навчально-тренувальних груп 1-2 року навчання наведені в табл. №10-11.

4.5. Тренування шорт-трековиків 14-15 років (етап спеціалізованої базової підготовки)

Програмний матеріал по видам підготовки такий:

теоретична підготовка — поглиблене ознайомлення з системою підготовки шорт-трековиків;

фізична підготовка — поглиблена спеціальна фізична підготовка з переважним розвитком загальної та спеціальної витривалості;

технічна підготовка — поглиблене оволодіння технікою шорт-треку, її деталями, індивідуалізація техніки;

тактична підготовка — засвоєння та деталізація тактичних прийомів та умінь;

психологічна підготовка — підвищення рівня відповідальності, самостійності у прийнятті рішень, виховання психічної стійкості до спеціальних навантажень.

У підготовці шорт-трековиків застосовуються рівномірний, перемінний, інтервальний, повторний, ігровий, змагальний методи.

Перед спортсменами постає задача виконати 1 спортивний розряд, а у 15 років досягти рівня результатів кандидата у майстри спорту.

Річний цикл підготовки є типовим одноцикловим і складається з підготовчого, змагального та перехідного періодів.

Орієнтовний план-схема тренування для навчально-тренувальних груп 3 року навчання наведений в табл. № 12.

Структура річного циклу та орієнтовні схеми мікроциклів наведені в табл. №13-14.

ПЛАН-СХЕМА РІЧНОГО ЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ГРУП 1-ГО РОКУ НАВЧАННЯ

Розділ і засоби підготовки	Період підготовки												Усього за рік
	Перехідний				Підготовчий				Змагальний				
					Місяць								
	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	
Кількість тренувальних днів	17	17	18	17	17	17	18	17	18	17	17	18	191
Теоретична підготовка, год.		1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	19
Загальна фізична підготовка, год.	27	32	32	28	27	20	17	14	14	14	14	16	255
ЗРВ, год.	6	7	7	7	6	6	6	4	4	4	4	4	65
Л/а біг під час розминки та в заключній частині заняття, год.	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	66
Кросовий біг, год.	4	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2	4	37
Спортивні та рухливі ігри, год.	3	7	7	5	4	5	3	3	3	3	3	3	49
Плавання, походи та ін., год.	8	8	8	6	8								38
Допоміжна фізична підготовка	6	12	11	11	11	10	9	4	4	4	4	4	90
Л/ а спринтерський біг, км	1	2	2,5	2,5	3	2	1						14
Стрибкові вправи, к-сть раз	250	200	350	450	450	450	350	200	200	200	200	200	3500
Силові вправи, год.	5	7	6	6	6	5	5	3	3	3	3	3	55
Повторний темповий біг, км			4	5	5	4	2						20
Спеціальна фізична підготовка, год.	14	6	9	10	12	15	22	25	26	25	25	25	214
Спеціальні, підвідні, імітаційні вправи, год	4	4	6	8	5	2	2	2	2	2	2	2	41
Загальний кілометраж в катанні на ковзанах	20				30	40	50	60	70	60	60	60	450
Загальний кілометраж в катанні на роликах		10	15	20									45
Тактична підготовка, год.	4					4	4	4	4	4	4	4	32
Кількість змагань, раз						2	2	2	2	2	2	2	14
Контрольні нормативи		x		x		x							
Відновлювальні заходи, год			1	1				2	2	2	2		10
Інструкторська та суддівська практика, год									2			2	4
Усього навчальних годин:	51	51	54	51	51	51	54	51	54	51	51	54	624

ПЛАН-СХЕМА РІЧНОГО ЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ГРУП 2-ГО РОКУ НАВЧАННЯ

Розділ і засоби підготовки	Період підготовки												Усього за рік		
	Перехідний			Підготовчий								Змагальний			
				Місяць											
	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III			
Кількість тренувальних днів	18	18	19	18	18	18	19	18	19	18	18	19	220		
Теоретична підготовка, год.	2	2	1	2	2	2	2	2	3	4	4	3	29		
Загальна фізична підготовка, год.	26	34	34	30	27	19	19	16	15	14	14	17	265		
ЗРВ, год.	6	8	8	8	7	6	6	4	4	4	4	4	69		
Л/а біг під час розминки та в заключній частині заняття, год.	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	69		
Кросовий біг, год.	4	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2	5	38		
Спортивні та рухливі ігри, год.	4	8	8	6	5	4	4	4	3	3	3	3	55		
Плавання, походи та ін., год.	6	8	8	6	6								34		
Допоміжна фізична підготовка	11	16	15	15	17	12	10	7	7	7	7	7	131		
Л/ а спринтерський біг, км	1	2,5	3	3	3,5	2,5	1,5						17		
Стрибкові вправи, к-сть раз	250	250	400	500	500	500	400	200	200	200	200	200	3800		
Силові вправи, год.	8	10	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	72		
Повторний темповий біг, км			4	10	12	10	4						40		
Велоїзда, км		100	200	250	200								750		
Спеціальна фізична підготовка, год.	15	8	11	12	14	20	24	28	28	27	27	27	241		
Спеціальні, підвідні, імітаційні вправи, год	6	6	10	10	10	4	4	4	4	4	4	4	70		
Загальний кілометраж в катанні на ковзанах	20				30	50	60	70	90	70	70	65	525		
Загальний кілометраж в катанні на роликах		15	20	25									60		
Тактична підготовка, год.						6	6	6	6	6	6	6	42		
Кількість змагань, раз	2					2	2	2	2	2	2	2	16		
Контрольні нормативи		x		x		x									
Відновлювальні заходи, год			1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	14		
Інструкторська та суддівська практика, год									2	2	2		6		
Усього навчальних годин:	54	60	62	60	62	60	62	60	62	62	62	62	728		

Період підготовки

[illegible]

Табл. №13

Структура річного циклу підготовки шорт-трековиків на етапі
спеціалізованої базової підготовки

Місяць	Період	Етап	Мезоцикл.
Травень-липень	Підготовчий	Загальної фізичної підготовки	Утягуючий, базовий
Липень-листопад	Підготовчий	Спеціальної підготовки	Утягуючий, Базовий, відновлювальний
Грудень	Змагальний	Передзмагальної підготовки	Контрольно–підготовчий
Січень–квітень	Змагальний	Основних змагань	Передзмагальний, змагальний
Квітень–травень	Перехідний	Загальнофізичної підготовки	Відновлювальний

Табл. № 14

Орієнтовні схеми мікроциклів підготовчого періоду

День мікроциклу	Спрямованість заняття	Навантаження
	<u>Утягуючий мікроцикл</u>	
1-й	Підвищення швидкісно-силових можливостей	Значне
2-й	Підвищення витривалості під час роботи аеробного характеру	Велике
3-й	Удосконалення технічної майстерності	Середнє
4-й	Розвиток спеціальної витривалості	Значне
5-й	Комплексна (паралельне підвищення швидкісних та анаеробних можливостей).	Велике
6-й	Підвищення витривалості під час роботи аеробного характеру	Значне
7-й	Відпочинок	—
	<u>Ударний мікроцикл</u>	
1-й	Підвищення швидкісно-силових можливостей	Велике
2-й	Розвиток спеціальної витривалості	Велике
3-й	Удосконалення технічної майстерності	Середнє
4-й	Комплексна (с послідовним вирішенням задач)	Велике
5-й	Комплексна (паралельне підвищення	Велике

	швидкісних та анаеробних можливостей).	
6-й	Підвищення аеробних можливостей	Значне
7-й	Контрольні змагання	
	<i>Відновлювальний мікроцикл</i>	
1-й	Удосконалення технічної майстерності	Середнє
2-й	Підвищення загальної витривалості під час роботи аеробного характеру	Середнє
3-й	Комплексна (з послідовним вирішенням задач)	Мале
4-й	Підвищення швидкісних можливостей	Мале
5-й	Комплексна (з послідовним вирішенням задач)	Середнє
6-й	Комплексна (з послідовним вирішенням задач)	Мале
7-й	Відпочинок	—

4.6. Змагальна практика

На етапі спеціалізованої базової підготовки спортсмени беруть участь у змаганнях різного рангу — від першості спортивної школи до національних.

Задачі змагальної практики — визначення придатності юних спортсменів до подальшого удосконалення у шорт-треку. Критеріями придатності є рівень фізичного розвитку спортсмена, його спортивні досягнення, стабільність та інтенсивність їх зростання.

Усі змагання носять офіційний характер, будуються згідно з календарем спортивних заходів і нормативами Єдиної спортивної класифікації України. Проводяться як з загальної фізичної підготовки, так і спеціальної — бігу на окремі дистанції, а також виступи у багатоборствах відповідно віковій категорії.

4.7. Система контролю процесу підготовки

Протягом року для контролю в навчально-тренувальних групах проводять поточний, етапний та поглиблений контроль. Перевіряють обсяг і характер тренувальних навантажень, ураховують дані самоконтролю спортсмена, результатів змагань.

Процес підготовки контролюється по таким напрямкам:

організаційний	— наповнюваність груп та якість навчально-тренувальної роботи , чергування, спрямованість навантажень;
соціально-психологічний	— ступінь дисциплінованості, культура поведінки у побуті, навчанні, під час тренувань, успіхи в школі; ставлення до інвентарю; рівень психічної стійкості;
технічна підготовка	— стійкість рухових навичок, у тому числі при стомленні; якість виконання фаз ковзного кроку, збереження темпу і ритму при навантаженні та дії інших чинників;
фізична підготовка	— виконання контрольних і перевідних нормативів із ЗФП та СФП, спеціальних тестів;
тактична підготовка	— ступінь реалізації тактичних варіантів у змаганнях;
теоретична підготовка	— залік з питань теорії тренування в обсязі, запланованому програмою для даної групи;
змагальна діяльність	— контроль з видів підготовки, проходження дистанції змагань відповідно до заданої моделі;
медичний	— здоров'я та перенесення тренувальних навантажень, профілактика захворювань.

Для контролю за фізичною підготовкою використовують такі контрольні тести (табл. 15,16, 17, 18).

Таблиця № 15.

Вимоги до підготовленості шорт-трековиків навчально-тренувальних груп
1-го року навчання

Вправи	Відмінно	Добре	Задовільно
Загальна фізична підготовленість			
Стрибок в довжину з/м, см	200/205	205/195	195/185
Стрибок з місця до гори з	55/45	52/42	50/40

махом руками, см			
3-разовий стрибок, см	610/590	600/580	590/570
10-разовий стрибок, м	19,5/18,5	18,5/17,0	17,5/15,0
Біг 30м зі старту, с	4,6/4,7	4,7/4,8	4,8/4,9
Біг 5 хв, м	1300/1180	1250/1140	1200/1050
Біг на місці 10 с в макс. темпі, к-сть разів	52/48	48/46	44/43
Човниковий біг, с.	25,6/26,2	25,8/26,4	26,0/26,6
Кидок набивного м'яча вагою 2кг, м	20,0/13,6	19,5/13,2	19,0/12,8
Підтягування (юнаки)/віджимання (дівчата), к-сть разів	13/18	12/17	11/16
Спеціальна фізична підготовленість			
1 коло, с	10,8/11,2	11,0/11,4	11,2/11,6
3 кола, с	35,5/37,2	37,5/39,2	39,5/41,2
Стрибок в бік з правої, лівої ноги, см	123/116	120/113	117/114
Спортивна підготовка на кінець року, розряд.	II-I юн.		

Таблиця №16

Вимоги до підготовленості шорт-трековиків навчально-тренувальних груп
2-го року навчання

Вправи	Відмінно	Добре	Задовільно
Загальна фізична підготовленість			
Стрибок в довжину з/м, см	230/215	215/205	205/195
Стрибок з місця до гори з махом руками, см	58/48	55/45	52/42
3-разовий стрибок, см	650/620	635/600	625/590
10-разовий стрибок, м	21,5/19,0	20,5/18,0	19,5/16,0
Біг 30м зі старту, с	4,5/4,7	4,6/4,8	4,7/4,9
Біг на місці 10 с в макс. темпі, к-сть разів	54/50	50/48	46/45
Біг 5 хв, м	1350/1230	1300/1190	1250/1120
Човниковий біг, с.	24,6/26,0	24,8/26,2	25,0/26,4
Кидок набивного м'яча вагою 2кг, м	22,0/15,0	21,5/14,6	21,0/14,0
Підтягування (юнаки)/віджимання (дівчата), к-сть разів	14/20	13/19	12/18

<i>Спеціальна фізична підготовка</i>			
1 коло, с	10,5/10,9	10,7/11,3	10,9/11,6
3 кола, с	33,5/36,9	35,5/38,0	37,5/39,0
Стрибок в бік з правої, лівої ноги, см	165/120	162/118	161/115
Спортивна підготовка на кінець року, розряд.	І юн.-ІІІ		

Таблиця № 17

Вимоги до підготовленості шорт-трековиків навчально-тренувальних груп
3-го року навчання

Вправи	Відмінно	Добре	Задовільно
<i>Загальна фізична підготовка</i>			
Стрибок в довжину з/м, см	250/255	240/215	230/205
Стрибок з місця до гори з махом руками, см	60/50	58/48	56/46
3-разовий стрибок, см	700/640	670/610	645/590
10-разовий стрибок, м	23,5/21,0	22,5/20,0	21,5/18,0
Багатострибки 100 м, с	47/22	49/23	51/24
	50/24	53/25	54/26
Багатострибки 40 м, с	24/15	26/17	28/19
	28/17	39/19	32/21
Біг 30м зі старту, с	4,4/4,7	4,5/4,8	4,6/4,9
Біг 5 хв, м	1430/1280	1380/1240	1350/1200
Човниковий біг, с.	24,0/26,0	24,2/26,2	24,4/26,4
Кидок набивного м'яча вагою 2кг, м	24,0/16,0	23,5/15,6	23,0/15,2
Підтягування (юнаки)/віджимання (дівчата), к-сть разів	15/22	14/21	13/20
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>			
Біг 500 м, с	46,5/49,5	47,5/50,5	48,0/51,0
Біг 1000 м	1.37,0/1.44,0	1.39,0/1.46,0	1.41,0/1.48,0
Стрибок в бік з правої, лівої ноги, см	178/170	175/165	173/160
Спортивна підготовка на кінець року, розряд.	ІІІ-ІІ		

Таблиця № 18

Вимоги до підготовленості шорт-трековиків навчально-тренувальних груп

4-го року навчання

Вправи	Відмінно	Добре	Задовільно
Загальна фізична підготовленість			
Стрибок в довжину з/м, см	280/240	270/230	260/220
Стрибок з місця до гори з махом руками, см	62/52	59/50	57/48
3-разовий стрибок, см	750/670	710/640	670/610
10-разовий стрибок, м	25,0/22,5	24,0/21,5	23,0/20,5
Багатострибки 100 м, с	44/22 48/23	46/24 50/25	48/26 52/27
Багатострибки 50 м, с	25/15	27/17	29/19
Біг 30м зі старту, с	4,3/4,6	4,4/4,7	4,5/4,8
Біг 5 хв, м	1480/1330	1430/1280	1400/1240
Човниковий біг, с.	23,0/25,6	23,2/25,8	23,4/26,0
Кидок набивного м'яча вагою 2кг, м	26/16,5	25/16	24/15,5
Підтягування (юнаки)/віджимання (дівчата), к-сть разів	16/25	15/24	14/20
Спеціальна фізична підготовленість			
Біг 500 м, с	45,0/48,5	46,0/50,5	47,0/51,5
Біг 1000 м	1.34,0/1.42,0	1.36,0/1.44,0	1.38,0/1.46,0
Стрибок в бік з правої, лівої ноги, см	189/169	187/167	185/165
Спортивна підготовка на кінець року, розряд.	II-I		

5. ГРУПИ СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ**5.1.Організація та методика відбору**

Основним завданням відбору в групах спортивного удосконалення є виявлення спортсменів, здатних досягти вищих спортивних результатів в шорт-треку, а також переносити високі тренувальні та змагальні навантаження.

На цьому етапі необхідно виявити його сильні якості, за рахунок яких в основному планується досягти високих спортивних результатів.

Суттєвою є оцінка техніки виконання спеціальних вправ. Про ефективність рухів свідчить невисокий темп при великій довжині кроку та високий швидкості при проходженні коротких відрізків. По змінам показників швидкості бігу, довжини та частоти кроків на протязі дистанції можливо судити про підготовленість шорт-трековиків та про їх вміння керувати швидкістю бігу, точно відчувати, аналізувати свої рухи в просторі та у часі. Перспективність шорт-трековика має значний зв'язок з досконалістю спеціалізованих сприймань — комплексних психофізіологічних характеристик, до яких відносяться відчуття темпу, часу, льоду, зусиль, що розвиваються.

Ефективність відбору в значній мірі пов'язана з оцінкою у спортсменів основних показників, що характеризують рівень їх спеціальної підготовленості — рівень розвитку фізичних якостей, можливість систем енергозабезпечення, досконалість спортивної техніки, економічність роботи, здатність до перенесення навантажень та ефективному відновленню.

При цьому увагу слід звернути не тільки на абсолютні показники тренуваності та спортивних досягнень, але й на темпи їх зростання від одного етапу до іншого. Важливо зробити всебічний аналіз попереднього тренування, визначити за рахунок чого юний спортсмен досяг даного рівня підготовленості.

Перевагу слід віддавати тим, хто досяг відносно високого рівня тренуваності та спортивних результатів за рахунок тренувань з малим та середнім обсягом роботи, невеликою змагальною практикою, різнобічною технічною підготовкою.

Збільшується значення показників, які свідчать про особисто-психічні якості — психічна надійність, мотивація, воля, прагнення бути лідером, впевненість у своїх силах, наполегливість, відсутність помисливості, висока стерпність до навантажень, стійкість до стресових ситуацій тренувальних занять, здатність та бажання до спортивної боротьби, бажання тренуватися та змагатися з сильними партнерами та суперниками.

На цьому етапі велике значення приділяється медичному контролю, під час якого насамперед виявляють скриті інфекції в організмі, а також специфічні захворювання, до яких в найбільшій мірі схильні шорт-трековики.

5.2. Зміст і планування підготовки

Тренування в групах спортивного удосконалення співпадає з етапом підготовки до найвищих досягнень.

Мета підготовки — подальше удосконалення техніко-тактичної майстерності, функціональної підготовленості організму для досягнення верхівок спортивно майстерності, створення передумов для подальшого підвищення спортивних результатів, зарахування до збірної команди.

Підготовка стає більш індивідуальною. Задачі навчально-тренувального процесу базуються на основі видів підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена.

Задачі підготовки:

1. Сприяти індивідуалізації спеціальної та загальної фізичної підготовки з перевагою у розвитку спеціальної та швидкісної витривалості, спеціальної сили для створення високого рівня загальної функціональної підготовленості.
2. Сприяти удосконаленню техніки бігу на ковзанах з урахуванням індивідуальних можливостей.
3. Сформулювати індивідуальну тактику проходження дистанції.
4. Сприяти підвищенню здатності зберігати психічну стійкість в умовах напруженої спортивної діяльності та намаганням досягти високих спортивних результатів.
5. Поширювати знання щодо використання методів і засобів тренування, питань науково-методичного забезпечення, поглибленого аналізу тренування.

Очікувані результати: закріплення у складі збірної команди міста, області, країни; підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної

підготовленості згідно з вимогами національної збірної команди; виконання вимог програми із ЗФП та СФП.

Основні форми навчально-тренувального процесу: практичні, групові та індивідуальні заняття, навчально-тренувальні збори, змагання та відновлювальні заходи.

Для оптимізації процесу підготовки групи комплектуються з шорт-трековиків однакової підготовленості.

5.3. Основний програмний матеріал. Зміст сторін підготовки

Теоретична підготовка

1. Основи використання фізичної культури в суспільстві.
2. Стан та розвиток шорт-треку в Україні та за кордоном. Розвиток матеріальної бази для шорт-треку. Основні задачі розвитку шорт-треку в нашій країні. Динаміка рекордів Європи та світу. Аналіз результатів найсильніших ковзанярів України, Європи, світу.
3. Вплив фізичних вправ на організм спортсмена. Вдосконалення функцій м'язової системи, органів дихання та кровообігу під впливом фізичних вправ та занять шорт-треком. Аеробна та анаеробна працездатність ковзанярів. Особливості розвитку рухових якостей.
4. Загальне поняття про гігієну. Гігієнічні основи режиму, навчання, відпочинку та занять спортом. Значення загартування та методика його застосування. Значення раціонального харчування як фактора боротьби за здоров'я і підвищення спортивної працездатності. Поняття про енергетичні витрати при різних фізичних навантаженнях та відновлення енергетичних витрат спортсменів. Поняття про калорійність і засвоюваність їжі. Приблизні добові харчові норми ковзанярів в залежності від віку, обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень та змагань.
5. Лікарський контроль та самоконтроль. Значення даних лікарсько-педагогічних обстежень для оцінки ступеня підготовленості спортсмена. Аналіз тестів оцінки фізичної та функціональної підготовленості. Визначення

спеціальної тренуваності. Техніка масажу. Розминальний (перед змаганнями) та відновлювальний (після змагань) масаж.

6. Фізіологічні основи спортивного тренування. Тренування як процес формування рухових навичок і розширення функціональних можливостей організму. Значення регулярного тренування для поліпшення здоров'я та підвищення рівня спортивної працездатності. Поняття про втоми і перевтомлення. Особливості розвитку та адаптації серцево-судинної і дихальної систем для фізичного навантаження. Закономірності чергування тренувальної роботи та відпочинку на етапах і мікроциклах підготовки. Фізіологічне обґрунтування сучасних тенденцій у тренуванні шорт-трековиків. Відновлення фізіологічних функцій організму після різних за обсягом та інтенсивністю тренувальних навантажень. Види відновлювальних заходів в шорт-треці.

7. Поняття про витривалість. Види витривалості. Методика розвитку. Сила. Форма прояву силових можливостей. Методи розвитку сили. Швидкість, форми прояву, методи розвитку.

8. Загальні відомості про кістково-м'язовий апарат. Кровообіг, серце, судини. Дихання та його роль в життєдіяльності. Обмін речовин та енергетика - основа життя людини.

9. Індивідуалізація техніки. Залежність техніки від індивідуальних можливостей спортсмена. Вдосконалення техніки бігу на ковзанах. Біг по прямій, повороту, прискорення, старт, стартовий розгін, фінішування. Техніка естафетної гонки. Основні вимоги до сучасної техніки шорт-треку. Аналіз техніки бігу найсильніших вітчизняних та зарубіжних шорт-трековиків. Основні напрямки вдосконалення технічної підготовки.

10. Закономірності розвитку спортивної форми як об'єктивна умова періодизації спортивного тренування. Поняття про побудову макро-, мезо- і мікроциклів тренування. Основні методи і засоби тренування по роках навчання. Поняття про критерії підготовленості шорт-трековиків, фактори, що визначають спортивний результат. Значення змагань для підвищення

спортивної майстерності спортсменів, особливості побудови навчально-тренувальних занять перед змаганнями. Розминка перед змаганнями.

11. Планування та облік спортивного тренування. Багаторічне, поточне, оперативне планування підготовки. Облік виконання тренувальних програм. Форми та зміст етапних звітів про тренування. Облік і аналіз тренувальних та змагальних навантажень за рік підготовки.

12. Правила організації та проведення змагань з шорт-треку. Система змагань. Положення та програма всеукраїнських, обласних та міських змагань. Про зміни в правилах змагань. Зміст роботи членів суддівської бригади, що приймають участь у суддівстві змагань з шорт-треку. Організація роботи по підготовці змагання. Заявки на участь у змаганнях. Підготовка суддівської документації.

13. Спортивні бази, обладнання та інвентар для занять шорт-треком. Характеристика сучасних ковзанів. Заходи безпеки при проведенні тренувань та змагань з шорт-треку.

Загальна фізична підготовка

Загальнорозвиваючі гімнастичні вправи без предметів та з предметами (скакалками, набивними м'ячами, гантелями та іншими обтяженнями), силові вправи, спортивні ігри, кросовий рівномірний біг до 90 хв., плавання, гребля, спортивні ігри.

Складання контрольних і перевідних нормативів. Участь у змаганнях з ЗФП.

Спеціальна фізична підготовка

На спортивному майданчику

Спринтерський біг від 20 до 100м, перемінний біг, повторний біг від 300 до 1500 м, кросовий біг з спеціальними вправами до 60 хв., велоїзда від 50 до 100км, стрибкові вправи (багатострибки – на одній або двох ногах; підстрибування на лаву; одинарний, потрійний, п'ятірний з місця; стрибки в глибину на двох ногах), вправи зі штангою (присідання, виштовхування, підстрибування), вправи на тренажерах, різноманітні випади, пригібна хода

(без обтяження або з обтяження в 5-15кг), імітація технічна, імітація стрибова (в темпі 45-60-75-90 кроків за хвилину), підвідні вправи ковзаняра, імітація бігу по повороту з амортизаторами. Контрольні тренування.

На льоду

Тренування до дистанції 500м.

1) Для розвитку швидкості:

Біг зі старту або з ходу в максимальному темпі по $\frac{1}{2}$ кола (5-8 разів), або 1 коло (5-8 разів);

біг по повороту після попереднього розгону на максимальній швидкості.

2) Для розвитку швидкісної витривалості:

повторне пробігання 3-4 кола з ходу,

перемінний біг – 25-30м прискорення + вільне катання 50-75м (4-6 разів),

інтервальний біг (15 сек швидко + 15 сек. повільно) 8-10 разів

3) Для розвитку швидкісної реакції:

біг зі старту на 5-10м.

4) Контрольний біг на будь-які відрізки дистанції 500м.

Тренування до дистанції 1000м.

1) Повторний біг на відрізках дистанцій 7, 9 з ходу.

2) «Піраміди»:

5 + 7 + 9 кіл;

9 + 7 + 5 кіл;

5 + 7 + 9 + 7 + 5 кіл;

9 + 7 + 5 + 5 + 7 + 9 кіл.

3) Перемінний біг:

(3 кола повільно + 1 коло швидко) x 5 разів

(2,5 повільно + 1,5 швидко) x 7 раз;

Тренування до дистанції 1500м.

2) Повторний біг на відрізках дистанцій 8 кіл, 10, 12 з ходу.

2) «Піраміди»:

6 + 8 + 12 + 14 кіл;

14 + 12 + 8 + 6 кіл;

8 + 10 + 12 + 10 + 8 кіл;

14 + 10 + 6 + 10 + 14 кіл;

4) Перемінний біг:

2 кола швидко + 2 кола повільно + 2 кола швидко + 2 кола повільно + 4 кола швидко + 4 кола повільно

(2 швидко + 2 повільно) x 6-7 раз;

Тренування до дистанцій 3000м.

1) Рівномірний біг в межах 30 кіл.

2) Перемінний біг:

(4 кола - повільно, 4 швидко) x 5 разів

5) Інтервальний метод:

9 кіл 4-6 разів з заданими інтервалами відпочинку – 9, 7, 5 хв.

Тренування до естафетного бігу.

1) Естафетний біг 45 або 60 кіл зі зміною через 1,5 кола

2) Естафетний біг 45 або 60 кіл зі зміною через 2 кола

3) Естафетний біг 45 або 60 кіл зі зміною через 2,5 кола

Технічна підготовка полягає в стабілізації рухових дій та в подальшому удосконаленні окремих деталей техніки. З цією метою широко використовують багатократне повторення вправ як в стандартних, так і у варіативних умовах. Удосконалюється техніка бігу, що притаманна для бігу з високою швидкістю. Технічне удосконалення пов'язується з процесом розвитку рухових якостей, тактичною та психологічною підготовкою. особливу увагу слід приділяти технічному удосконаленню при різних функціональних станах організму, в тому числі і в станах компенсованого та некомпенсованого стомлення.

Удосконалювання техніки володіння ковзаном, уміння виконувати рухи злиго, що виявляється в їх ефективній координаційній структурі,

легкості, раціональній корекції, досконалості почуття швидкості, почуття льоду.

Тренування постійної готовності до виконання прискорення, з метою набору швидкості перед входом у поворот, уміння змінювати ритм бігу на прямій для полегшення входу в поворот як з правої, так і з лівої ноги.

Розвиток уміння спортсмена до миттєвого набору максимальної швидкості бігу в будь-якій точці бігової доріжки. Для підвищення швидкості бігу по прямій необхідно збільшити потужність відштовхування, амплітуду роботи рук, прийняти більш низьку посадку. Зменшується ялинки слідів. Відпрацьовується амплітуда зсуву таза. Проведення групових забігів на різну кількість кіл. Прискорення виробляється по свистку тренера, при цьому кожний зі спортсменів намагається зайняти лідируюче положення. Суть іншого варіанта зводиться до того, що тренер перед виконанням вправи ставить індивідуально кожному спортсмену задачу на прискорення, інші учасники забігу повинні підхопити прискорення і спробувати зайняти та удержати лідируючу позицію. Вимога - прискорення виконується зі збереженням техніки бігу, на великій амплітуді руху, з максимальним зусиллям.

Відпрацювання гарного зсуву в бігу по прямій для входу в поворот з першого маркера, оптимальної роботи рук, при цьому вільна нога щільно ставиться до опорної. Виконувати від 2 до 6 кроків на прямій. При виході з повороту ліву ногу ставити на зовнішнє ребро.

Удосконалювання техніки бігу по повороту на високій швидкості з використанням овалу ковзана та його вигину.

З метою пробігання всього повороту швидкісними кроками виконувати біг по повороту на високій швидкості з різною кількістю кроків.

При подоланні повороту на одному лівому чи правому ковзані виходити з нього максимально близько до останнього маркера за рахунок частоти кроків.

Пройходження повороту на одній нозі з одночасними обертами голови. Виконувати зміну ніг по сигналу.

Пробігання повороту з максимальним нахилом тулуба усередину кола щодо льоду, при цьому руки трохи касаються льоду. Виконання спіралі з гарним нахилом, мінімальним торканням рукою льоду, різним положенням вільної ноги, виконувати вправу до повної зупинки, зберігати посадку і положення пліч.

Входити в поворот від борта з умовою виходу максимально близько до центрального маркера, вихід максимально близько до останнього маркера.

Ввійти в поворот максимально близько до першого маркера, при цьому розташовуватися якнайближче до розмітки за рахунок сильного нахилу тулуба у бік центра кола, правильного положення таза і збільшення темпу бігу на виході з повороту. акцентувати увагу на темпі бігу та силі відштовхування. Таз опустити, максимально низько "прижавши до льоду". Стегно лівої ноги максимально нахилити до поверхні льоду, не відвертати плечі усередину чи назовні, дивитися прямо перед собою.

Під час бігу по повороту правою ногою відштовхуватися точно у бік (суб'єктивне відчуття), після закінчення відштовхування швидко, без затримки переносити праву через ліву і ставити глибоко усередину, при цьому намагатися поставити правий ковзан на одну лінію з лівим. Ведучу роль у цьому русі грає стегно, гомілка і стопа трохи відстають від нього.

Гра в чехарду на швидкості.

Тактична підготовка.

Принципи розробки тактичного плану.

Для того, щоб розробити тактичний план необхідно знати:

1. Своїх суперників (у кого можна виграти, проти кого шансів немає, хто із суперників рівного рівня, у якої більш сильної команди можна виграти при сприятливих умовах, як швидко стартують суперники, якому стилю бігу віддають перевагу суперники, чи застосовують прискорення під час забігу, на якій мітці починають фінішувати, якої тактики, особливо небезпечної для

інших, дотримують суперники, від яких суперників не слід відриватися під час бігу, який кращий результат у суперників);

2. Свою команду (рівень готовності окремих спортсменів команди, максимально можливу швидкість бігу по дистанції, здатність до спурту, стартову швидкість).

3. Принципи обгону:

- 1) використання технічної помилки суперника під час бігу;
- 2) урахування стану суперника;
- 3) максимальне використання власних сильних якостей;
- 4) виявлення власної ініціативи, а саме здійснення фальшивих прискорень, після яких робиться фінішний спурт;
- 5) швидкість мислення, спритність, координація;
- 6) уміння чути і відчувати суперника, що готується до обгону.

Тактичні варіанти обгону:

1. Тактика вичікування - спортсмен займає зручну для себе позицію, а наприкінці дистанції набирає високу швидкість, що дозволяє йому фінішувати першим чи другим.

2. Тактика рваного, нерівномірного бігу: виконання частих коротких прискорень з метою заняття лідируючої позиції.

3. Лідер – спортсмен з початку дистанції виходить на лідируючу позицію та утримує її до фінішу.

4. "Ва-банк" - з перших метрів дистанції спортсмен набирає максимально можливу швидкість і намагається утримати її.

5. "Протихід" - спортсмен на прямій підбирає крок таким чином, щоб потрапити в проти хід, та, використовуючи ситуацію, робить вхід у поворот першим.

6. Обгін із заїздом усередину доріжки на прямій, заїзд на лівій нозі всередину доріжки з наступним виходом на правій нозі на перший маркер.

7. Обгін на вході в поворот - може виконуватися в двох варіантах. Спортсмен перед входом у поворот відходить на правій нозі вправо на 1-1,5 м, намагається виїхати впритул на центральний маркер. У другому варіанті

спортсмен входить у поворот впритул до першого маркера та намагається вийти з повороту, як можна ближче до останнього маркера.

8. Обгін на виході з повороту, коли суперник далеко відходить від останнього маркера. Той що обганяє за рахунок збільшення темпу кроків може зробити обгін.

9. Обгін на повороті з зовнішньої сторони за рахунок високої швидкості та силової витривалості.

10. Обгін на прямій із внутрішньої або зовнішньої сторони доріжки за рахунок збільшення кількості кроків на прямій.

11. Поліпшення позиції в естафетному бігу за рахунок зміни місця передачі естафети.

Виховна робота. Спрямована на виховання моральних якостей. Додається колективне обговорення найважливіших подій, міжнародних спортивних змагань, виконання обов'язків перед командою, а в подальшому і відстоювання спортивної честі держави.

Засоби відновлення. На цьому етапі широко використовуються різні засоби відновлення: педагогічні – раціональне поєднання тренувального процесу, змагальної практики та відпочинку; медико-біологічні – вітамінізація, ручний масаж, сухо повітряні та парні бані, ультрафіолетове опромінення; психологічні – позитивний емоційний фон і різноманітність місць проведення тренувань.

Інструкторська та суддівська практика. Учні залучаються в якості помічника тренера до проведення навчально-тренувальних занять і спортивних змагань у групах початкової підготовки і навчально-тренувальних групах. Навчаються складати методичні документи. Виконують обов'язки суддів, секретарів, старших суддів на окремих змаганнях. Отримують звання громадського інструктора і судді зі спорту.

4.4. Тренування шорт-трековиків 16-18 років у групах спортивного вдосконалення

В цьому віці в основному закінчується морфологічне та функціональне формування організму, удосконалюється вища нервова діяльність, посилюються процеси гальмування, хоча збудження продовжує переважати. В цей період спортсмени прагнуть виступати в змаганнях та добиватися високих результатів.

Юнаки та дівчата легко виконують рухи, які вимагають високої координації, добре пристосовуються до швидкісних навантажень, значно гірше - до силових напружень. Тому інтенсивне тренування з застосуванням силових вправ, що супроводжуються різко вираженим натужуванням, до 18 років не рекомендуються.

Основа зростання спортивних результатів в цьому віці – планомірне збільшення обсягу тренувальної роботи. Можливості серця дозволяють використовувати в тренувальних заняттях навантаження близькі за своїм характером до навантажень дорослих кваліфікованих спортсменів, але перемінна робота високої інтенсивності переноситься важко. При багаторазовому повторенні фізичних навантажень високої інтенсивності відбувається уповільнення відновлювальних процесів.

Засоби загальної фізичної підготовки (ЗФП) складають у 1-й рік 50%, у 2-ий — 48%, у 3-ій — 32% , спеціальна фізична підготовка відповідно — 25% та 26%, техніко-тактична підготовка також 25% та 26% від загального обсягу навантажень.

Бажання досягти високих спортивних результатів ковзанярками цього віку завжди приводила до швидкого зльоту, а потім – застою та регресу. Тому старанно збалансоване навчально-тренувальне навантаження не повинно виснажити зростаючий організм, а створити передумови для постійного підвищення спортивної майстерності.

Основною ланкою в структурі тренування є тижневі мікроцикли. Кількість тренувальних днів в мікроциклі може коливатись від 4 до 6, а кількість основних тренувальних занять на визначених етапах підготовки – до 12.

Типові тижневі мікроцикли

Наведені обсяги навантаження є приблизними та в залежності від рівня підготовленості спортсменів можуть бути збільшені або зменшені.

Етап загальної фізичної підготовки

Червень

Тренування на цьому етапі спрямовано на підвищення функціональних можливостей організму. ЧСС знаходиться у межах 150-170 уд./хв. В кінці етапу здача контрольних нормативів. В умовах навчально-тренувальних зборів на другому тренуванні планується крос, спортивна гра або плавання

Понеділок. Розвиток швидкісно-силових якостей

- | | |
|---|-----------|
| 1. Біг, ЗРВ на всі групи м'язів | 20-30 хв. |
| 2. Бігова серія | 10 хв. |
| 3. Л/а спринт по 20-50 м з різних стартових положень. Відпочинок до відновлення | 20-30 хв. |
| 4. Різноманітні стрибки до 500 відштовхувань | 30-40 хв. |
| 5. Заключний біг | 15 хв. |
| 6. Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість. | 30 хв. |

Вівторок. Розвиток аеробних можливостей

- | | |
|--|---------|
| 1. Велоїзда 60 км або біг на роликових ковзанах до 25 км | 120 хв. |
| 2. Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість. | 30 хв. |

Середа. Розвиток анаеробних можливостей

- | | |
|---|-----------|
| 1. Біг, ЗРВ на всі групи м'язів | 30-35 хв. |
| 2. Тренування коловим методом: | 60 хв. |
| 1. Стрибки «дзеркальна імітація» 80 + 30 м прискорення + 100 м повільний біг. | |
| 2. Стрибки «ромбовідні» 40 + 30 м прискорення + 100 м повільний біг. | |
| 3. Стрибкова імітація 60 + 30 м прискорення + 100 м повільний біг. | |
| 4. Спортивна хода 400 м. | |
| 5. Відпочинок 7-10 хв. (віджимання, нахили, оберти тулуба) | |
| 6. Стрибки в посадці 30 лівим боком + 30 правим боком + 30 м прискорення + 100 м повільний біг. | |
| 7. Стрибки «лягушка» 30 + 30 м прискорення + 100 м повільний біг | |
| 8. Стрибки в посадці з розворотом на 180° 40 + 30 м прискорення + 100 м повільний біг. | |
| 9. Спортивна хода 400 м. | |
| 10. Відпочинок 7-10 хв. (віджимання, нахили, оберти тулуба) | |
| 3. Заключний біг. | 10 хв. |
| 4. Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість | 20 хв. |

Четвер. Розвиток аеробних можливостей

- | | |
|--|-----------|
| 1. Біг, ЗРВ на всі групи м'язів | 30-40 хв. |
| 2. Бігова серія | 10 хв. |
| 3. Повторний біг або біг на роликів ковзанах — 400 м х 8 разів.
ЧСС до 160-170 уд./хв. Відпочинок до відновлення пульсу до 90-100 уд./хв. | 40 хв. |
| 4. Заключний біг | 10 хв. |
| 5. Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість | 20 хв. |

П'ятниця. Розвиток силових можливостей

- | | |
|---|-----------|
| 1. Біг, ЗРВ на всі групи м'язів | 20-30 хв. |
| 2. Спеціальні вправи ковзаняра, коловий метод 2 х 15 хв. | 40 хв. |
| 2. Силові вправи на тренажерах або зі штангою | 50-60 хв. |
| 3. Заключний біг | 10 хв. |
| 4. Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість | 20 хв. |
| Спортивна гра або плавання | До 60 хв. |

Субота. Розвиток аеробних можливостей

- | | |
|---|-----------|
| 1. Біг, ЗРВ на всі групи м'язів | 20-30 хв. |
| 2. Перемінний біг 4 хв. повільно + 1 хв. швидко (ЧСС – 170 уд./хв) | 50 хв. |
| 3. Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість | 20 хв. |

Неділя. Відпочинок

Етап спеціальної фізичної підготовки

Серпень-вересень

Понеділок. Розвиток швидкісних якостей. Удосконалення технічної майстерності.

- | | |
|---|-----------|
| 1. Розминальний біг | 10-15 хв. |
| 2. Загальнорозвиваючі вправи. | 10-15 хв. |
| 3. Бігова серія. | 10 хв. |
| 4. Прискорення з різних вихідних положень по 20-30 м. | 20 хв. |
| 5. Технічне катання по 10-15 кіл | 20-30 хв. |
| 6. Спеціальні вправи для удосконалення техніки бігу на ковзанах по 1-2 колу | 10-15 хв. |
| 7. Технічне катання по 10-15 кіл | 20-30 хв. |
| 8. Стрибкові вправи до 500 відштовхувань | 30-40 хв. |
| 8. Заключний біг. | 5-10 хв. |
| 9. Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість. | 10 хв. |

Вівторок. Розвиток силових якостей, анаеробних можливостей

- | | |
|---------------------|-----------|
| 1. Розминальний біг | 10-15 хв. |
|---------------------|-----------|

- | | |
|---|-----------|
| 2. Загальнорозвиваючі вправи. | 10-15 хв. |
| 3. Бігова серія. | 10 хв. |
| 4. Прискорення з різних вихідних положень по 30-60 м. | 20 хв. |
| 5. Силові вправи зі штангою, на тренажерах | 50-60 хв. |
| 6. Інтервальний спринт (10 с максимально + 10 с повільно) x 10 раз x 1-2 серії. | 10-15 хв. |
| 7. Заключний біг. | 10 хв. |
| 8. Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість. | 10 хв. |

Середа. Удосконалення техніки бігу на ковзанах. Розвиток швидкісно-силових якостей

- | | |
|--|-----------|
| 1. Розминальний біг | 10-15 хв. |
| 2. Загальнорозвиваючі вправи, прискорення 4x20 м. | 10-15 хв. |
| 3. Спеціальні вправи ковзаняра | 10-15 хв. |
| 4. Технічне катання по 30 кіл x 3 рази | 25-30 хв. |
| 5. Вправи для удосконалення техніки бігу по повороту | 15-20 хв. |
| 6. Технічне катання 30 кіл | 10 хв. |
| 7. Різноманітні стрибки до 500 відштовхувань. | 30-35 хв. |
| 8. Заключний біг | 10 хв. |
| 9. Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість. | 10 хв. |

Четвер. Розвиток аеробно-анаеробних можливостей

- | | |
|---|-----------|
| 1. Розминальний біг | 10-15 хв. |
| 2. Загальнорозвиваючі вправи, прискорення 4x20 м. | 10-15 хв. |
| 3. Спеціальні вправи ковзаняра коловим методом 15 хв. x 2 | 35 хв. |
| 4. Темповий біг 800-1000 м x 4-6 разів, ЧСС до 180 уд./хв., відпочинок до відновлення | 35-30 хв. |
| 5. Заключний біг | 10 хв. |
| 6. Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість. | 10 хв. |

П'ятниця. Удосконалення техніки бігу на ковзанах. Розвиток загальної витривалості

- | | |
|--|-----------|
| 1. Розминальний біг | 10-15 хв. |
| 2. Загальнорозвиваючі вправи, прискорення 4x20 м. | 10-15 хв. |
| 3. Технічне катання по 10 кіл x 2 | 10 хв. |
| 4. Тривале катання по 15-20 хв. x 2-3 рази | 35-50 хв. |
| 5. Удосконалення техніки естафетного бігу | 15-20 хв. |
| 6. Різноманітні стрибки до 500 відштовхувань | 20-30 хв. |
| 7. Заключний біг | 10 хв. |
| 8. Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість. | 10 хв. |

Субота. Розвиток анаеробних можливостей

- | | |
|---------------------------------|-----------|
| 1. Біг, ЗРВ на всі групи м'язів | 30-40 хв. |
|---------------------------------|-----------|

- | | |
|--|-----------|
| 2. Велоїзда 15 км, швидість 60-70% від максимальної | 15-20 хв. |
| 3. Прискорення на велосипеді на швидкості 90% від максимальної:
200+400+600+800+400+200. Між відрізками спокійне катання 1200 м | 15 хв. |
| 4. ЗРВ. | 15 хв. |
| 5. Прискорення на велосипеді по 50-100 м з максимальною швидкістю х 4-5 разів. Відпочинок до відновлення | 20 хв. |
| 6. Велоїзда 15 км, швидкість довільна | 20-25 хв. |
| 7. Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість. | 30 хв. |

Неділя. Відпочинок

Жовтень

Понеділок. Розвиток швидкісних можливостей

- | | |
|---|-----------|
| 1. Розминальний біг | 10-15 хв. |
| 2. Загальнорозвиваючі вправи. | 10-15 хв. |
| 3. Бігова серія. | 10 хв. |
| 4. Технічне катання по 15-20 кіл х 2 рази | 10 хв. |
| 5. Поворот по 5-7 с. х 4-5 разів, увага на техніку | 10-15 хв. |
| 6. Прискорення 1 коло х 3-5 разів, швидкість 90% від максимальної | 10-15 хв. |
| 7. Прискорення зі старту по ½-1 колу х 4х5 разів, швидкість максимальна | 10-15 хв. |
| 8. Естафетний біг, 4 зміни, швидкість 80% від максимальної | 5-10 хв. |
| 9. Стрибкові вправи до 400 відштовхувань | 20-30 хв. |
| 10. Заклучний біг. | 5-10 хв. |
| 11. Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість. | 10 хв. |

Вівторок. Розвиток аеробно-анаеробних можливостей, силових якостей

- | | |
|--|-----------|
| 1. Розминальний біг, ЗРВ | 30-40 хв. |
| 2. Технічне катання 20 кіл, швидкість 60% від максимальної | 10 хв. |
| 3. Поворот на правій, лівій нозі по 3-4 рази на максимальній швидкості. | 10-15 хв. |
| 4. Прискорення 1000-1500 м х 4-5 разів, швидкість 12 с коло, відпочинок до відновлення | 10-15 хв. |
| 5. Естафетний біг 4 зміни х 2 рази, швидкість максимальна, відпочинок до відновлення. | 10-15 хв. |
| 6. Технічне катання 10-15 кіл, швидкість 60% від максимальної | 5-10 хв. |
| 7. Силові вправи зі штангою | 30-40 хв. |
| 8. Заклучний біг. | 10-15 хв. |
| 9. Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість. | 20 хв. |

Середа. Розвиток анаеробних можливостей

- | | |
|---------------------------------|-----------|
| 1. Біг, ЗРВ на всі групи м'язів | 30-40 хв. |
|---------------------------------|-----------|

- | | |
|--|--------|
| 2. Технічне катання 20 кіл, швидкість 60% від максимальної | 10 хв. |
| 3. Поворот 5-7 с. х 4-5 разів увага на техніку | 10 хв. |
| 4. Прискорення 50 м х 12-15 разів, відпочинок 40 с, швидкість 90% від максимальної | 15 хв. |
| 5. Відпочинок | 15 хв. |
| 6. Прискорення 30 м х 6-8 разів, відпочинок 60 с, швидкість максимальна. | 15 хв. |
| 7. Технічне катання 20 кіл, швидкість 60% від максимальної | 10 хв. |
| 8. Біг, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість. | 30 хв. |

Четвер. Розвиток загальної витривалості

- | | |
|--|-----------|
| 1. Біг, ЗРВ на всі групи м'язів | 30-40 хв. |
| 2. Технічне катання 30 кіл х 5-6 разів, ЧСС 150 уд./хв. | 60-90 хв. |
| 3. Прискорення по в $\frac{3}{4}$ сили з ходу по 2 кола х 2 рази | 5 хв. |
| 4. Біг, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість. | 30 хв. |

П'ятниця. Удосконалення техніки естафетного бігу.

- | | |
|--|-----------|
| 1. Спортивна гра | 20-30 хв. |
| 2. ЗРВ | 15-20 хв. |
| 3. Спеціальні вправи ковзаняра зі стрибками, що виконуються коловим методом | 15-20 хв. |
| 4. Технічне катання 20-30 кіл | 5-10 хв. |
| 5. Вправи для удосконалення техніки бігу по повороту | 10-15 хв. |
| 6. Прискорення по 2 кола з ходу х 2 рази швидкість максимальна | 10 хв. |
| 7. Естафетний біг 45-60 кіл х 2 рази зі зміною через 1,5 кола, швидкість 90-95% від максимальної, відпочинок до відновлення. | 30 хв. |
| 8. Технічне катання 20-30 кіл | 5-10 хв. |
| 9. Біг, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість. | 30 хв. |

Субота. Розвиток аеробно-анаеробних можливостей

- | | |
|--|-----------|
| 1. Розминальний біг | 10-15 хв. |
| 2. Загальнорозвиваючі вправи, прискорення 4х20 м. | 10-15 хв. |
| 3. Технічне катання 2 х 15 кіл. | 5-10 хв. |
| 4. Спеціальні вправи ковзаняра на льоду по 2-4 кола. | 15-20 хв. |
| 5. Прискорення в $\frac{3}{4}$ сили 2 х 2 кола. | 5 хв. |
| 6. Перемінний біг (3 кола повільно + 1 коло швидко) х 3 рази х 2-3 серії. ЧСС до 170-180 уд./хв. Відпочинок до 100-110 уд./хв. | 40 хв. |
| 7. Технічне катання 10-15 кіл | 5 хв. |
| 8. Силові вправи на всі групи м'язів | 30-40 хв. |
| 9. Заключний біг | 10 хв. |
| 10. Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість. | 10 хв. |

В цей період доцільно проводити 2 рази на місяць контрольні змагання, на яких відпрацьовуються технічні та тактичні варіанти бігу.

1-ий день. 1-е тренування. Розвиток швидкісних якостей.

Удосконалення техніки передачі естафети.

- | | |
|---|-----------|
| 1. Розминальний біг | 10-15 хв. |
| 2. Загальнорозвиваючі вправи, прискорення 4х20 м. | 10-15 хв. |
| 3. Технічне катання 20 кіл, швидкість 60% від максимальної. | 5-10 хв. |
| 4. Поворот по 20-25 с х 4-5 разів, увага на техніку | 5-10 хв. |
| 5. Прискорення 1 коло х 4-6 разів, швидкість максимальна, відпочинок до відновлення | 25-30 хв. |
| 6. 2-3 кола з прискореннями на прямій 2-3 рази | 5 хв. |
| 7. Естафетний біг 4 зміни через 1,5 кола х 2 рази, увага на передачу естафети | 15-20 хв. |
| 8. Технічне катання 15 кіл | 5 хв. |
| 9. Заключний біг | 20 хв. |
| 10. Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість. | 20 хв. |

2-е тренування. Розвиток загальної витривалості, силових якостей.

- | | |
|---|-----------|
| 1. Кросовий біг. | 40 хв. |
| 2. ЗРВ | 15-20 хв. |
| 3. Силові вправи на всі групи м'язів | 30-40 хв. |
| 4. Вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість. | 10-15 хв. |

2-ий день. 1-е тренування. Розвиток аеробно-анаеробних якостей, Удосконалення техніки естафетного бігу.

- | | |
|--|-----------|
| 1. Розминальний біг | 10-15 хв. |
| 2. Загальнорозвиваючі вправи, прискорення 4х20 м. | 10-15 хв. |
| 3. Технічне катання 20 кіл, швидкість 60% від максимальної. | 5-10 хв. |
| 4. Поворот по 5-7 с х 4-5 разів, увага на техніку | 5-10 хв. |
| 5. Прискорення 1000-1500 м х 1-2 рази, швидкість 11-11,5 с коло | 5-10 хв. |
| 6. Естафетний біг 4 зміни через 2 кола х 2 рази, швидкість максимальна | 20 хв. |
| 7. Технічне катання 10-15 кіл, швидкість 60% від максимальної | 5 хв. |
| 9. Заключний біг | 20 хв. |
| 10. Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість. | 20 хв. |

2-е тренування.

- | | |
|---|-----------|
| 1. Кросовий біг. | 40 хв. |
| 2. ЗРВ | 15-20 хв. |
| 3. Стрибкові вправи до 300 відштовхувань | 30-40 хв. |
| 4. Заключний біг | 15-20 хв. |
| 5. Вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість. | 10-15 хв. |

3-ий день. 1-е тренування. Розвиток анаеробних можливостей

- | | |
|---|-----------|
| 1. Розминальний біг | 10-15 хв. |
| 2. Загальнорозвиваючі вправи, прискорення 4х20 м. | 10-15 хв. |
| 3. Технічне катання 30 кіл, швидкість 60% від максимальної. | 5-10 хв. |
| 4. Поворот по 20 с х 4-6 разів | 5-10 хв. |
| 5. Прискорення 5 кіл швидкість 11,5 с коло + 1 коло в середині кола, швидкість максимальна, відпочинок 2-3 хв.; 4 кола швидкість 11,5 с коло + 2 кола в середині кола, швидкість максимальна, відпочинок 2-3 хв.; 3 кола швидкість 11,5 с коло + 3 кола в середині кола, швидкість максимальна, відпочинок 2-3 хв.; 4 кола швидкість 11,5 с коло + 2 кола в середині кола, швидкість максимальна, відпочинок 2-3 хв.; 5 кіл швидкість 11,5 с коло + 1 коло в середині кола, швидкість максимальна, відпочинок 2-3 хв. | 5-10 хв. |
| 6. Естафетний біг 45 кіл зміни через 1,5 кола (акцент на зміну) | 10 хв. |
| 7. Технічне катання 10-15 кіл, швидкість 60% від максимальної | 5 хв. |
| 9. Заключний біг | 20 хв. |
| 10. Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість. | 20 хв. |

2-е тренування. Розвиток спритності

- | | |
|--|-----------|
| 1. Розминальний біг | 10-15 хв. |
| 2. Загальнорозвиваючі вправи, прискорення 4х20 м. | 10-15 хв. |
| 3. Спортивна гра | 30-40 хв. |
| 4. Заключний біг | 10-15 хв. |
| 5. Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість. | 20 хв. |

Змагальний етап

Основні зусилля спортсмена повинні бути спрямовані на те, щоб не тільки зберегти досягнутий рівень спеціальної підготовленості, але і значно підвищити його.

В ці місяці спортсмени виступають в багатьох змаганнях. На цей період припадають і найвідповідальніші змагання. В основному робота виконується на льоду. Раз на місяць 1-2 чотирьохденних відновлювальних мікроцикла.

В тренувальну роботу включаються різні варіанти інтервального тренування з паузами відпочинку, що постійно змінюються. Рекомендується проводити інтенсивне тренування на граничній та навколограничній швидкості. Максимальна тривалість одного прискорення не перевищує 2 хв.

Велика увага приділяється розіграшам стартових відрізків, постійно змінюючи місце на стартовій лінії в групі стартуючих. В кінці кожного заняття доречно відпрацьовувати деталі естафетного бігу.

Орієнтовні плани-схеми тренування для груп спортивного удосконалення 1-2 року навчання наведені в табл. № 19-20.

4.5. Змагальна практика

Згідно з календарем змагань шорт-трекових груп спортивного удосконалення приймають участь у 22-25 змагальних днях. З них головні – участь у чемпіонатах України.

Завдання змагальної практики – виконання спортивних нормативів КМС, МС на дистанціях або у сумі багатоборства, включення до молодіжного складу збірної команди України.

Змагання проводяться згідно існуючих правил на дистанціях, передбачених Єдиною спортивною класифікацією України для шорт-треку.

4.6. Система контролю процесу підготовки

У системі підготовки шорт-трековиків використовують контроль: оперативний – під час проведення занять; поточний – під час проведення навчально-тренувальних зборів; етапний – поглиблене обстеження після періоду чи етапу підготовки.

Під час контролю використовують методи: візуальний нагляд; підрахунок ЧСС, темпу бігу, довжини кроків; реєстрація часу проходження відрізків; приймання контрольних нормативів; відео зйомка; реєстрація лактату крові, сечовини у крові; оцінка функціональної підготовленості спортсмена, МПК, ЕКГ та інше.

Тести для контролю за рівнем загальної та спеціальної фізичної підготовки наведені в табл. №21.

ПЛАН-СХЕМА РІЧНОГО ЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУП СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ 1-ГО РОКУ НАВЧАННЯ

Розділ і засоби підготовки	Період підготовки												Усього за рік
	Перехідний												
	Місяць												
	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	
Кількість тренувальних днів	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
Теоретична підготовка, год.	4	4	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	30
Загальна фізична підготовка, год.	27	52	47	35	32	23	23	19	19	19	19	19	334
ЗРВ, год.	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	90
Л/а біг під час розминки та в заключній частині заняття, год.	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	90
Кросовий біг, год.	4	8	7	4	3	2	2	2	2	2	2	2	40
Спортивні та рухливі ігри, год.	4	15	15	12	10	6	6	2	2	2	2	2	78
Плавання, походи та ін., год.	4	14	10	4	4								36
Допоміжна фізична підготовка	18	30	33	36	30	26	22	17	15	13	13	15	268
Л/ а спринтерський біг, км	1,5	3,5	4	4	4	3,5	2,5	-	-	-	-	-	23
Інтервальний спринт, год			1	1,2	2	1,2							5,4
	200	250	300	350	350	350	250	200	200	200	200	200	
Стрибкові вправи, к-сть раз	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30500
В тому числі багатострибки, км	1,5	2,5	4	6	5	2,5	1,5	1	1	1	1		27
Силові вправи, год.	4	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	52
Штанга, т	5	12	20	30	30	25	15	10	8	5	5	5	170
Повторний темповий біг, км		4	14	17	15	5							55
Велоїзда, км	200	300	500	400	200								1600
Спеціальна фізична підготовка, год.	19	15	17	30	41	47	52	57	57	54	54	60	503
Спеціальні, підвідні, імітаційні вправи, год	5	16	17	21	19	7	7	7	6	6	6	6	123
Загальний кілометраж в катанні на ковзанах	40			20	80	160	180	180	190	170	150	150	1320
Загальний кілометраж в катанні на роликах		25	50	60									135
Тактична підготовка, год.	8					8	6	8	8	8	12	5	63
Кількість змагань, раз	2					2	2	2	2	2	2	2	16
Контрольні нормативи		x		x		x							0
Відновлювальні заходи, год	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	40
Інструкторська та суддівська практика, год			2	2				2	2	2			10
Усього навчальних годин:	78	104	104	108	108	109	109	109	107	104	104	104	1248

Табл. №20

ПЛАН-СХЕМА РІЧНОГО ЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУП СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ 2-ГО РОКУ НАВЧАННЯ

[illegible]

Характеристика видів контролю процесу підготовки у групах спортивного вдосконалення.

Організаційний	Кількість обдарованих спортсменів, їх кількість.
Соціально-психологічний	Ступінь дисциплінованості, культура поведінки у побуті, навчанні, під час тренувань, успіхи в школі; ставлення до інвентарю; рівень психологічної стійкості.
Технічна підготовка	Якість виконання елементів ковзного кроку, старту, фінішу. Вміння лідирувати. Зв'язок темпу і ритму. Контроль посадки методом відеозйомки.
Фізична підготовка	Виконання контрольних та перевірних нормативів із ЗФП та СФП, спеціальних тестів.
Тактична підготовка	Демонстрація тактичних прийомів і ступінь їх реалізації в змаганнях.
Теоретична підготовка	Залік з питань теорії тренування в обсязі, запланованому програмою для даної групи.
Змагальна діяльність	Контроль з видів підготовки, проходження дистанції змагань відповідно до заданої моделі.
Медичний	Визначення стану здоров'я та перенесення тренувальних навантажень, профілактика захворювань.

Таблиця № 21

Вимоги до підготовленості шорт-трековиків груп спортивного удосконалення
1-го року навчання

Вправи	Відмінно	Добре	Задовільно
Загальна фізична підготовленість			
Стрибок в довжину з/м, см	290/250	280/240	270/230
Стрибок з місця до гори з махом руками, см	65/55	62/52	59/49
3-разовий стрибок, см	800/700	750/660	700/630
10-разовий стрибок, м	26,0/23,5	24,0/22,0	22,0/20,5
Багатострибки 100 м, с	40/21	42/22	44/23
	47/21	48/22	49/23
Багатострибки 50 м, с	18/10	20/12	22/14
	22/12	24/14	26/16
Біг 30м зі старту, с	4,1/4,5	4,3/4,6	4,4/4,7
Біг 5 хв, м	1520/1360	1480/1310	1450/1280
Човниковий біг, с.	23,5/22,5	22,7/25,7	23,0/25,8
Кидок набивного м'яча	28/18,5	27,0/18,0	26,0/17,5

вагою 2кг, м			
Підтягування (юнаки)/віджимання (дівчата), к-сть разів	17/26	16/25	15/24
Спеціальна фізична підготовленість			
Біг 500 м, с	44,0/47,5	45,0/48,5	46,0/49,5
Біг 1000 м	1.32,0/1.39,0	1.34,0/1.41,0	1.35,0/1.42,0
Стрибок в бік з правої, лівої ноги, см	202/178	210/176	200/176
Спортивна підготовка на кінець року, розряд.	I-КМС		

6. ГРУПИ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

6.1. Організація та методика відбору

Задача відбору на цьому етапі — виявити, чи здатен спортсмен до досягнення результатів міжнародного класу, чи зможе переносити виключно напружену тренувальну програму та ефективно адаптуватися до навантажень, що застосовуються.

Ефективність відбору визначається тими ж факторами, що і на попередньому етапі, але здобуває більш специфічну спрямованість. При відборі враховують морфологічні характеристики, найбільш сприятливі вікові межі досягнення найвищих спортивних результатів, урахування соматичного типу спортсмена, рівня розвитку його швидкісно-силових якостей та енергетичного потенціалу.

Приступаючи до тренування на цьому етапі багаторічної підготовки необхідно всебічно оцінити рівень загальної та спеціальної підготовленості спортсмена. При цьому слід звернути увагу не тільки на абсолютні показники, але й на той прогрес, котрого досяг спортсмен в результаті тренування на попередньому етапі. Перевага віддається тим спортсменам, які змогли добитися найбільших здвигів в рівні спортивної майстерності, можливостей

функціональних систем, тренуючись по різноманітній програмі при обмеженому використанні найпотужніших засобів педагогічного впливу (граничні обсяги тренувальної роботи, заняття з великим навантаженнями, участь у відповідних змаганнях).

Одним з основних показників, який говорить про здатність спортсмена до значного прогресу є різнобічна технічна підготовленість – досконале володіння технікою бігу на ковзанах, вміння технічно правильно виконувати велику кількість спеціально-підготовчих вправ, тонко варіювати просторовими, часовими та динамічними параметрами рухів в процесі виконання найрізноманітніших вправ.

Велике значення має оцінка особистісних та психічних якостей спортсмена: стійкість до стресових ситуацій; здатність до настроювання на активну змагальну боротьбу; уміння мобілізувати сили за умов гострої конкуренції; психічна стійкість при виконанні напруженої тренувальної роботи; здатність контролювати темп, швидкість, зусилля, напрямок руху, розподіл сил на дистанції; уміння показувати найкращі результати у відповідальних стартах.

Неодмінною умовою успішного вдосконалення на цьому етапі є гарне здоров'я спортсмена. Перед тим як оцінити здатність спортсмена до досягнення найвищих результатів, необхідно переконатися у відсутності у нього захворювань і травм, які здатні загальмувати зростання спортивних досягнень.

Основні принципи відбору стартового складу збірної команди України з шорт-треку

Етапи Кубку світу:

- за кращими результатами контрольних стартів та відбіркового змагання;
- по рішенням тренерської ради та Федерації ковзанярського спорту України.

Чемпіонат Європи:

- за кращими результатами Кубку України;
- по рішенням тренерської ради та Федерації ковзанярського спорту України.

Чемпіонати світу:

- за кращими результатами чемпіонату України;
- по рішеннях тренерської ради та Федерації ковзанярського спорту України.

Зимові Олімпійські ігри:

- виконання вимог, затверджених ISU в передолімпійському сезоні;
- за результатами відбіркового змагання;
- по рішеннях тренерської ради та Федерації ковзанярського спорту України.

6.2. Зміст і планування підготовки

Весь термін перебування спортсменів у групах вищої спортивної майстерності припадає на 3 етапи багаторічної підготовки: етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей, етап збереження досягнень та етап поступового зниження досягнень.

Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей

Мета підготовки – досягнення максимально можливих результатів, перемога на олімпійських іграх, чемпіонатах світу та змаганнях найвищого рангу.

Головна задача етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей – сприяти максимальному використанню засобів, які здатні викликати бурхливе протікання адаптаційних процесів.

Задачі навчально–тренувального процесу по видах підготовки:

Технічна підготовка - подальше удосконалення окремих компонентів техніки бігу на ковзанах.

Фізична підготовка - індивідуалізація ЗФП і СФП: підвищення рівня фізичних якостей, що відстають у розвитку, з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена.

Тактична підготовка - удосконалення індивідуальних варіантів пробігання дистанцій, та розподілу сил у багатоборстві.

Теоретична підготовка - навчання новим методам, засобам тренування і науково-методичного забезпечення.

Психологічна підготовка - підвищення рівня мотивації до досягнення максимальних спортивних результатів; виховання здібностей до саморегуляції психологічного стану в екстремальних умовах тренування і змагань.

Очікувані результати: максимальні особисті результати, закріплення в складі збірної команди України.

При побудові тренувального процесу принципово важливим моментом є забезпечення умов, при яких період максимальної схильності спортсмена до досягнення найвищих результатів (підготовлений ходом природного розвитку організму та функціональних перетворень в результаті багаторічного тренування) співпадає з періодом найінтенсивніших та найскладніших тренувальних навантажень.

Значно збільшується доля засобів спеціальної підготовки у загальному обсязі тренувальної роботи, різко збільшується змагальна практика та обсяг спеціальної психологічної, тактичної та інтегральної підготовки.

Сумарна величина обсягу та інтенсивності досягають максимуму. Загальний обсяг роботи за рік складає 1664–1872 год. Обсяг бігу на ковзанах – 1700–2000 км.

На цьому етапі застосовується велика кількість змагань, жорсткі режими роботи, побудова тренувального процесу без днів відпочинку, стрибкоподібне збільшення навантаження протягом року, застосування великих та дуже великих навантажень протягом одного дня. Широко застосовується проведення 2–3 тренувальних занять протягом дня. Використовуються всі типи мікроциклів, в тому числі ударні. Часто використовуються серії змагальних мікроциклів. Основним варіантом побудови мезоциклів є чергування серії ударних і змагальних мікроциклів з відновлювальними.

Річний цикл підготовки шорт-трековиків високого класу планується з урахуванням календаря національних та міжнародних змагань.

Етап збереження досягнень

Головна задача – змінити засоби та методи тренування, використовувати комплекси вправ, які ще не застосовувались, нові тренажерні прилади,

неспецифічні засоби, які стимулюють працездатність та ефективність виконання рухових дій.

Підготовка характеризується тільки індивідуальним підходом.

По-перше, великий тренувальний досвід підготовки конкретного спортсмена допомагає всебічно вивчити притаманні йому особливості, виявити найбільш ефективні методи та засоби підготовки, варіанти планування тренувальних навантажень. По-друге, зменшення функціонального потенціалу організму та його адаптаційних можливостей, які обумовлені як природними віковими змінами систем та органів, так і виключно високим рівнем навантажень на попередньому етапі багаторічної підготовки, часто не тільки не дозволяє збільшити навантаження, але і затру днює утримувати їх на раніш доступному рівні.

Це вимагає пошуку індивідуальних резервів зростання майстерності, які здатні нейтралізувати вказані негативні фактори.

Для цього етапу характерно прагнення по-можливості підтримувати раніш досягнутий рівень функціональних можливостей основних систем організму при такому ж, як і раніш, або навіть меншому обсягу тренувальної роботи.

Одночасно велика увага приділяється удосконаленню технічної майстерності, підвищенню психічної готовності, усуненню часник недоліків на рівні фізичної підготовленості.

Слід враховувати, що спортсмени, які знаходяться на даному етапі, добре адаптовані до самих різноманітних засобів тренувального впливу. Застосовуючи їх, не вдається добитися не тільки прогресу, але й утримувати результати на попередньому рівні.

Етап поступового зниження досягнень

Головна задача – поступово знизити навантаження, зберегти здоров'я та високу спортивну форму.

Підготовка на цьому етапі ще більше характеризується зниженням сумарного обсягу тренувальних та змагальних навантажень, виключно індивідуальним підходом до побудови процесу підготовки, підвищеною увагою до

змагальної та допоміжної підготовки, що повинно загальмувати процес втрати базових компонентів підготовленості.

Продовженню заключного етапу спортивного шляху сприяє якісне медичне обслуговування підготовки спортсмена.

Для спортсменів, що знаходяться на заключному етапі багаторічної підготовки, організм яких вичерпав свої адаптаційні ресурси, особливого значення набуває ефективне використання позатренувальних та позазмагальних факторів: тренажерного обладнання, засобів відновлення і попередньої стимуляції працездатності, підготовка в середньогір'ї та високогір'ї та інше. Тренування спортсменів такого рівня не можливе без наявності діагностичної апаратури, відновлювальних комплексів, повноцінного харчування, науково–методичного та фармакологічного забезпечення, умов для повноцінного відпочинку, в тому числі у перехідному періоді, відновлювальних заходів в сприятливих кліматичних умовах, ефективної системи матеріального та морального заохочення найсильніших спортсменів, тренерів, які працювали зі спортсменом раніше, на початкових етапах підготовки, членів наукової групи, лікарів.

Важливими також є умови життя, – житлові умови, матеріальне благополуччя, соціальна захищеність та впевненість у завтрашньому дні.

У процесі планування багаторічної підготовки велике значення має суворе додержання принципу поступовості підвищення тренувальних навантажень від етапу до етапу з деякою стабілізацією на четвертому. У цьому випадку тренувальні навантаження на всіх етапах підготовки цілком відповідають функціональним можливостям спортсмена, що забезпечує планомірне підвищення його підготовленості.

6.3. Основний програмний матеріал. Зміст сторін підготовки

Теоретична підготовка передбачає засвоєння комплексу знань, що потребує поряд з творчим спілкуванням з тренером, науковими співробітниками, лікарями також самостійного творчого ставлення до занять спортом. На етапі

вищої спортивної майстерності для теоретичної підготовки шорт-трековиків додатково застосовуються лекції з фізіології, біомеханіки, біохімії тренувальних навантажень, бесіди та лекції спеціалістів комплексних наукових груп, аналіз наукових та інших джерел з питань підготовки спортсменів високого класу, виступи спортсменів з аналізом своєї підготовленості.

Загальна фізична підготовка. Частка ЗФП зменшується до 25–30%. Використовуються засоби, які не використовувались раніше.

Спеціальна фізична підготовка. Біг на ковзанах, в тому числі на максимальній швидкості, з максимальними зусиллями, зі зміною темпу, ритму. Повторне та інтервальне проходження дистанції та її відрізків, участь у контрольних та офіційних змаганнях.

Технічна підготовка. Завершення формування індивідуальної посадки та індивідуального стилю бігу. Удосконалення окремих елементів техніки та підвищення динамічних характеристик старту та стартового розгону, дистанційного бігу та фінішування. Підвищення економічності, варіативності, стабільності та ефективності.

Тактична підготовка спрямована на подальше поглиблене удосконалення індивідуальних тактичних навичок з доведенням їх рухового виразу до рівня динамічного стереотипу. Опрацювання елементів тактики проходження дистанції. Розробка нових варіантів тактики з урахуванням умов майбутніх змагань та складу їх учасників.

Спортсмени вчаться самостійно складати плани тактичних дій, а також оперативно його змінювати залежно від умов змагань, проводити докладний аналіз свого виступу після змагань.

Психологічна підготовка передбачає широке використання засобів, які можуть підвищити психологічну надійність спортсмена під час виступу у відповідальних змаганнях для досягнення максимальних спортивних результатів. Використовуються методи психологічної діагностики, психореґулюючого тренування, колективна та індивідуальна психотерапія, педагогічне переконання.

Інструкторська та суддівська практика. Спортсмени проводять тренувальні заняття з усіма навчальними групами, вчать передавати свої знання з техніки, тактики, методики навчання. Систематично беруть участь в організації, проведенні та суддівстві змагань.

6.4. Тренування шорт-трековиків у групах вищої спортивної майстерності

Приблизні характеристики підготовки шорт-трековиків вищої кваліфікації в олімпійському циклі наведені в табл. №22

Таблиця 22

Динаміка основних параметрів тренувальних та змагальних навантажень для груп вищої спортивної майстерності в олімпійському циклі

№	Розділ і засоби підготовки	1-ий рік	2-ий рік	3-ій рік	4-ий рік
1.	Кількість днів тренування	300	310	312	312
2.	Кількість тренувальних занять	520	540	570	560
3.	Кількість днів змагань	20-22	24-26	28-30	26-28
4.	Обсяг тренувальних навантажень (год.).	1364	1352	1548	1553
5.	Обсяг змагальних навантажень (год.).	160-180	170-190	180-200	175-185
6.	Теоретична підготовка (год.).	40	42	44	44
7.	Загальна фізична підготовка (год.).	369	312	343	318
8.	Допоміжна підготовка (год.).	355	385	435	480
9.	Спеціальна підготовка (год.) .	640	655	770	755
10.	Інструкторська та суддівська практика (год.).	10	10	10	10
11.	Відновлювальні заходи (год.).	90	90	90	90
12.	Велоїзда, км	1600	1700	1800	1700
13.	Кросовий біг, год	40	42	44	40
14.	Штанга, т	240	245	250	240
15.	Обсяг швидкісно-силової підготовки, к-сть тис. стрибків	80	90	90	80

16.	Обсяг бігу на ковзанах, км	1700	2000	2200	1900
17.	Інтенсивність тренувальних навантажень (% від загального обсягу навантажень)				
	1–а зона – ЧСС 90-130.	28,2	25,36	23,1	21,9
	2–а зона – ЧСС 130-150.	28,7	28	27,3	27,0
	3–я зона – ЧСС 150-170.	30	32	34,5	34,6
	4–а зона – ЧСС 170-190.	8,1	8,9	9,3	10,5
	5–а зона – ЧСС більше 190.	5	5,5	5,8	6
18.	Всього годин	1664	1664	1872	1872

6.5. Змагальна практика

Змагальна практика у групах вищої спортивної майстерності будується у відповідності до календаря міжнародних та внутрішніх змагань. Спортсмени приймають участь у всіх видах змагань як в багатоборстві, так і на окремих дистанціях.

Основна задача змагальної практики – підготовка до основних змагань у складі збірної команди України.

6.6. Система контролю процесу підготовки

Комплексний контроль за станом і різними сторонами підготовленості шорт-трековиків, у тому числі систематичний облік та аналіз тренувальних навантажень, стає в групах вищої спортивної майстерності важливою об'єктивною підставою для раціонального планування та корекції тренувального процесу.

Якісне науково-методичне та медичне забезпечення підготовки спортсменів є невід'ємною та суттєвою складовою підготовки спортсменів до Олімпійських ігор.

До основних форм контролю підготовки спортсменів високої кваліфікації відносяться:

Аналіз змагальної діяльності. Визначається ступінь реалізації спортсменами техніко-тактичної, функціональної, фізичної, психічної сторін підготовленості у відповідальних змаганнях та надаються рекомендації з подальшої підготовки спортсменів. Здійснюється після основних змагань 3-4 рази на рік.

Етапний комплексний контроль. Визначається функціональний стану організму, ефективність тренувальної та змагальної діяльності. Проводиться в ДНДІФКС 3-4 рази на різних етапах річної підготовки.

Поточний контроль. Контроль функціонального стану, резервних можливостей та різних сторін підготовленості та надання тренерам рекомендацій щодо підготовки з урахуванням даних поточного контролю. Проводиться на місцях підготовки спортсменів 2 рази на місяць.

Оперативний контроль. Експрес-діагностика стану спортсмена після виконання тренувального заняття, його частини та змагальної діяльності, а також техніки виконання вправи.

Характеристика видів контролю процесу підготовки у групах вищої спортивної майстерності

Організаційний	— ступінь відповідності характеристик шорт-трековика запланованій моделі в даному циклі підготовки
Соціально-психологічний	— ступінь психологічної стійкості
Фізична підготовка	— на підставі нормативів з ЗФП та СФП, оцінка стану спортивної форми та відповідність її етапу підготовки
Тактична підготовка	— розробка спортсменом тактичних варіантів, їх демонстрація та реалізація

- Теоретична — залік з питань теорії тренування в обсязі, підготовка запланованому програмою для даної групи;
- Змагальна діяльність — контроль з видів підготовки, відповідності реального проходження дистанції змагань заданій моделі.
- Медичний — визначення стану здоров'я, рівня функціональної підготовленості перенесення тренувальних навантажень, профілактика захворювань.

Для контролю за фізичною підготовкою використовують такі контрольні тести (табл. №23).

Таблиця 23

Контрольні нормативи з ЗФП і СФП для груп вищої спортивної майстерності

Контрольна вправа	Чоловіки	Жінки
Біг 100м, с	13,0	14,5
3-разовий стрибок, см	760	650
10-разовий стрибок, м	26	23
Біг 1000 м , хв. с	4.10	4.30
Тест Купера	3000	2500
1 коло з розгону, с	9,1	10,0
1 коло зі старту, с	12,0	13,0
9 кіл з розгону, хв. с	1.30,0	1.38,0

ЛІТЕРАТУРА

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олимпийская литература, 2002. – 293 с.
2. Гуськов С.И., Платонов В.Н. Профессиональный спорт. – К.: Олимпийская литература, 2000, – 391 с.
3. Кокшаров М.М., Кулешова Т.М. Ковзанярський спорт і шорт-трек. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. — Киев, 1997г. – 83с.

4. Конькобежный спорт. Учебник для ин-тов физич. культуры. Под ред. Е.П. Степаненко. М.: ФиС. — 1977. — С.86-108.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература, 1999. — 317 с.
6. Мелихова Т.М. Организационно-методические аспекты совершенствования системы подготовки спортивных резервов: Метод. рекоменд. / Госкомспорт РСФСР; Челябинский ГИФК, Челябинск, 1990. — 30с.
7. Мелихова Т.М. Отбор детей для занятий конькобежным спортом на основе комплекса критериев. / Госкомспорт РСФСР: Омский ГИФК. — Омск, Челябинск. — 1990. — 30с.
8. Многолетняя подготовка спортивных резервов: Сб. науч. тр. / Каз. ИФК: Ред. Н.Г. Майлыбаева. — Алма-Ата, 1990. — 68с.
9. Панов Г.М., Разинов Ю.И., Брасалин А.И., Крешнев В.В. Шорт-трек: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. — М.: Советский спорт, 2007. — 81 с.
10. Питание в системе підготовки спортсменів. /Под ред. В.Л. Смульського, В.О. Моногарова, М.М. Булатовой. — К.: Олимпийская література, 1996. — 226 с.
11. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. — К.: Олимпийская література, 1997. — 584 с.
12. Платонов В.Н. Допинг и эргогенные средства в спорте. — К.: Олимпийская литература, 2003. — 575 с.
13. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004 — 808 с.
14. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. — Киев: Радянська школа, 1988. — 288с.
15. Правила соревнований по конькобежному спорту и шорт-треку. М.: Физкультура и спорт. — 1991г. — 112с.

- 16.Стенин Б.А., Половцев В.Г. Конькобежный спорт. Уч. пособие для фак. физ. воспитания. — М.: Просвещение. — 1990. — 176с.
- 17.Теория и методика физического воспитания. Ученик для студентов вузов физического воспитания и спорта: в 2-х т. / Под. ред. Круцевич Т.Ю. — К.: «Олімпійська література», 2003 г., т.1 — 424 с., т.2 — 392 с.
- 18.Уилмор Дж., Костилл Д. Физиология спорта и двигательной активности / Пер. С англ.. — К.: Олимпийская література, 1997. — 504 с.
- 19.Холодова О.С., Мишеніна С.С., Харламов В.А., Савенков В.А. Ковзанярський спорт: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву. — К.: Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, 2006. — 105 с.
- 20.Энциклопедия олимпийского спорта. / Под ред. Платонова В.Н. — К.: «Олимпийская литература» - 2002 г., т.1 — 496 с., т.2 — 584 с.

Зміст

ВСТУП	4
I. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ	5
1.1. Мета і завдання спортивної підготовки	5
1.2. Основні напрямки удосконалення системи спортивної підготовки	7
1.3. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки.	8
1.4. Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація у процесі підготовки шорт-трековиків	17
1.5. Зміст різних сторін підготовки.	22
I.6. Структура тренувального процесу шорт-трековиків	32
2.ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО–ТРЕНУВАЛЬНОГОПРОЦЕСУ У СПОРТИВНИХ ШКОЛАХ	40
2.1. Режим роботи та наповнюваність навчальних груп.	41
2.2. Планування та облік навчально-тренувальної роботи.	43
3. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	46
3.1. Організація та методика відбору.	46
3.2. Зміст і планування спортивної підготовки.	47
3.3. Основний програмний матеріал. Зміст сторін підготовки	48
3.4. Тренування шорт-трековиків 9-11 років	53
3.5. Змагальна практика.	60
3.6. Система контролю процесу підготовки.	60
4. НАВЧАЛЬНО–ТРЕНУВАЛЬНІ ГРУПИ	66
4.1. Організація та методика відбору.	66
4.2. Зміст і планування підготовки.	67
4.3. Основний програмний матеріал. Зміст сторін підготовки	70
4.4. Тренування шорт-трековиків 12-13 років у навчально-тренувальних групах на етапі попередньої базової підготовки	75
4.5. Тренування шорт-трековиків 14-15 років (етап спеціалізованої базової підготовки)	83
4.6. Змагальна практика.	88
4.7. Тренування шорт-трековиків 12-13 років	88
5. ГРУПИ СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ	92
5.1. Організація та методика відбору.	92
5.2. Зміст і планування підготовки.	94
5.3. Основний програмний матеріал. Зміст сторін підготовки	95
5.4. Тренування шорт-трековиків 16-18 років у групах спортивного вдосконалення	103
5.5. Змагальна практика.	112
5.5. Система контролю процесу підготовки.	112

6. ГРУПИ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ	116
6.1. Організація та методика відбору.	116
6.2. Зміст і планування підготовки.	118
6.3. Основний програмний матеріал. Зміст сторін підготовки	121
6.4.Тренування шорт-трековиків у групах вищої спортивної Майстерності	123
6.5. Змагальна практика.	124
6.6. Система контролю процесу підготовки.	124
Література	126

Рецензія

на навчальну програму «Шорт-трек» для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ

Шорт-трек є досить новим для України видом спорту, популярність якого зростає з кожним роком. Відсутність навчальної програми створює проблеми у підготовці починаючих та кваліфікованих спортсменів. Тому актуальність її підготовки не викликає сумніву.

Розглянута програма підготовлена групою кваліфікованих працівників Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту та НУФВСУ.

Навчальна програма з шорт-треку складена на підставі директивних та нормативних документів Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту.

Викладений у програмі матеріал включає: загальну характеристику спортивної підготовки; організацію навчально-тренувального процесу в спортивних школах; зміст навчальної роботи (теорія та практика) в групах початкової підготовки, навчально-тренувальних групах; групах спортивного удосконалення та групах вищої спортивної майстерності.

При розробці програми враховані багаторічний досвід роботи провідних тренерів України з підготовки кваліфікованих спортсменів і результати наукових досліджень.

Враховуючи це, навчальна програма з шорт-треку для ДЮСШ, СДЮШО, ШВСМ може бути рекомендована до друку.

Заступник директора

ДНДІФК

Ю.О. Павленко