**РЕСПУБЛИКА ТАТАРСТАН**

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Набережные Челны

«Спортивная школа олимпийского резерва «ЯР ЧАЛЛЫ»

Методическая разработка на тему:

ОТБОР И НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Подготовил:

Тренер отделения лёгкой атлетики МАУДО «СШОР «ЯР ЧАЛЛЫ»

Стариков Валентин Иванович

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ 2023 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

1.Введение

2. Особенности начальной тренировки юных бегунов на средние дистанции

2.1. Начальная подготовка

2.2.. Нагрузка юных бегунов

3.Вывод

4.Список литературы

1.**ВВЕДЕНИЕ**

Отбор и спортивная ориентация юных бегунов представляют собой сложный, длительный процесс, в котором выделяют четыре этапа: набор в группы начальной подготовки ДЮСШ; отбор в учебно-тренировочные группы для специализации в отдельных видах легкой атлетики; отбор для углубленной специализации в избранном виде; отбор в сборные команды. При отборе используются определенные критерии, выделенные в результате научных исследований и спортивной практики. Это многофункциональные показатели (антропометрические признаки, биологический возраст); уровень физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости); координационные способности и способность к обучаемости сложным упражнениям, уровень морально-волевых (психических) качеств, состояние ведущих функциональных систем; наконец социальные и генетические факторы. Каждый из этапов отбора связан с соответствующим этапом многолетней подготовки.

Для занятий в группах начальной подготовки (в течение двух лет), обычно приглашаются все желающие школьники 10-11 лет, поскольку их число обычно не превышает число мест в ДЮСШ. Проведение отбора в этот период, а также после одного года занятий не дает необходимого эффекта. Отбирать детей для специализации целесообразно лишь после 1,5-2 лет разносторонней предварительной подготовки. К 11-12 годам уже можно прогнозировать такие важные для достижения успеха в отдельных видах легкой атлетики показатели, как рост взрослого спортсмена и его физическая работоспособность. В последующем (пубертальном) периоде, по данным Н.Булгаковой, связь между этими показателями у детей и взрослых значительно снижается эффективность прогнозирования падает.

На первом и втором годах обучения отдельные спортсмены по экспертным оценкам уже могут быть довольно точно ориентирования на определенные виды легкой атлетики. Однако на протяжении всего этапа начальной подготовки 2-3 раза в год для всех занимающихся должны проводиться прикидки по следующим тестам: бег на 60м, бег 800м, тройной прыжок с места, метание ядра снизу двумя руками. Выборочно применяются и другие упражнения. Дело в том, что определение перспективности занимающихся только по спортивным результатам в этом возрасте недостаточно эффективно. В ходе соревнований более целесообразно оценивать их "бойцовские" качества, способность вести спортивную борьбу. Данные зарубежной статистики показывают, что только 10% юных бегунов в 13 лет, входящих в списки лучших этого возраста, остаются к юношескому периоду в списках ведущих. Поэтому при определении перспективности юных легкоатлетов должны учитываться сумма оценок тестов, физического развития, технической подготовленности и другие факторы.

В 13-14 лет заканчивается этап начальной подготовки и главной задачей тренера и преподавателя становится определение перспективности юного спортсмена для занятий тем или иным видом легкой атлетики. Анализ показателей тестов и контрольных упражнений, характеризующих разностороннюю физическую подготовленность занимающихся, спортивные результаты и темпы их прироста за 2-3 года, динамика морфологических и функциональных показателей по данным врачебно-педагогических исследований помогают тренеру при определенной интуиции правильно определить начальную специализацию своих воспитанников. Юных бегунов этого возраста пока еще не рекомендуется делить на средневиков, стайеров и марафонцев, целесообразно вести подготовку по всему диапазону бега на выносливость. На этапе начальной спортивной специализации для юных спортсменов 13-17 лет сохраняются общие тесты и, кроме того, специфические контрольные упражнения (длительный бег).

К окончанию этапа - к 16-17 годам, тренер-преподаватель должен точно определить будущую узкую специализацию легкоатлета (средние, длинные дистанции, марафон, 3000м с/п. Главными критериями при этом становятся спортивные результаты, склонности самого атлета, а также динамика прироста показателей в тестах, контрольных упражнениях, морфологические и функциональные данные. У легкоатлетов 13-17 лет хорошими темпами прироста результатов в контрольных упражнениях, характеризующих уровень физических качеств, считаются: в спринтерском беге (30-60м) - 9,5-11%, в прыжковых тестах - 18,0-20%, в беге на 300м -10,5-12%.

Методы отбора и спортивной ориентации в видах на выносливость имеют и свои специфические особенности, тесты, контрольные упражнения. Среди них следует выделить: определение максимального потребления кислорода и кислородной емкости, определение скорости бега на уровне порога аэробного и анаэробного обмена равных 2-4ммолям; разностороннюю беговую подготовленность на дистанции от 100м до 20км; прыжки в шаге на время на отрезке 100м с учетом времени и количества прыжков.

Однако следует еще раз подчеркнуть, что наиболее эффективным будет отбор только по всему комплексу критериев педагогического, медико-биологического, психологического и социального характера на протяжении продолжительного периода времени. Большое значение для будущих бегунов на 3000м с/п имеют также показатели гибкости в коленном и тазобедренном суставах.

На первых двух этапах (до 14-15лет) многолетней подготовки при отборе могут быть также использованы 20-минутный бег с учетом пройденного расстояния и задержка дыхания в покое и при статической работе. Кроме того, необходимо учитывать, что способности личности спортсмена характеризуются индивидуальным комплексом морфофункциональных, двигательных и психических свойств и обусловлены генетическими факторами, воспитанием и влиянием внешней среды.

Долгое время в теории юношеского спорта бытовало мнение о вредности для растущего организма соревнований в беге на длинные дистанции. Распространившиеся в последние годы массовые занятия оздоровительным бегом на длинные дистанции способствовали расширению соревновательных дистанций для юношей и девушек. Зафиксированы даже достижения детей в марафонском беге начиная с 5 летнего возраста.

В США для школьников 14-19лет соревновательная программа предусматривает кроссовый бег на 3 мили для юношей и на 2 мили для девушек. На дорожке стадиона для молодых легкоатлетов этого возраста проводится бег на дистанциях от 800 до 10000м и 3000м с/п для юношей и от800 до 3000м для девушек. В Финляндии в кроссовых пробегах по шоссе от одного населенного пункта до другого участвуют юные бегуны начиная с 10 летнего возраста. Максимальная длина дистанции для мальчиков 11-12лет - 8км, для девочек - 6км.

В России, к сожалению, дистанции бега для школьников 10-13 лет ограничиваются 800м, для 14-15летних юношей - 3000м, для девушек - 1500м. Даже в кроссовых соревнованиях для юношей 16-17лет дистанция ограничивается 3000м, для девушек - 1500м. В ряде спортивных школ проводятся кроссы до 3км для девушек и до 5 км для юношей, а пробеги по шоссе - до 15км. Для 16-17-летних в отдельных соревнованиях по кроссу дистанции увеличиваются для юношей до 6км, а для девушек до 4км, а в пробегах - до 20 и 10км соответственно. Это способствует увеличению объема тренировочных нагрузок аэробного характера, а следовательно, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Кроме того бег на удлиненных дистанциях помогает воспитанию волевых качеств и позволяет более успешно проводить отбор перспективных стайеров и марафонцев.

Во всех случаях увеличения дистанций в беге и ходьбе тренер должен хорошо помнить правило, выработанное практикой: не страшна длина дистанции - страшен темп. Поэтому выбор скорости для каждой дистанции является делом чрезвычайно ответственным.

С самого начала занятий легкой атлетикой и особенно на этапе начальной специализации в беге на выносливость тренеры должны работать с учениками над совершенствованием техники бега. Главным критерием техники в упражнениях на выносливость является экономичность движений. Критерием экономичности движений принято считать показатель коэффициента активности "А", равный отношению времени полета к времени опоры в одном беговом шаге. Значения этого коэффициента для средних дистанций должны составлять 1,0, для длинных - 0,9, для марафона - 0,8,

Для того чтобы удержать высокую скорость бега и отдалить наступление первой фазы утомления (уменьшение длины шага), необходимо более длительное время сохранять оптимальную длину шага, то есть не терять мощности движений. Особенно это касается бега на средние дистанции.

Техника бега на средние дистанции должна быть естественной, без лишних, искусственных движений: загребаний голенью, чрезмерного захлеста пятки после окончания отталкивания. Бег должен быть мягким, что связано с правильной постановкой ноги на землю, умеренным сгибанием опорной ноги в момент вертикали. Чем длиннее дистанция, тем больше должен "катиться " бегун. Правильная, естественная техника бега должна вырабатываться на каждом тренировочном занятий, как на беговой дорожке, так и в затрудненных условиях (бег по воде, песку, снегу, в гору). Однако объем упражнений в затрудненных условиях, особенно на этапе начальной специализации, должен быть небольшим.

В беге на средние и длинные дистанции во всем мире наблюдается самый незначительный переход сильнейших юношей и девушек в группу взрослых спортсменов. Это связано с тем, что многие талантливые юные бегуны слишком рано начинают применять в больших объемах остроспециализированные средства тренировки на выносливость: темповый кроссовый бег, интервальный и повторный бег на отрезках.

Опыт подготовки ведущих бегунов мира показывает, что большинство из них приступили к специализированной тренировке в 15-17 лет и за 5-8 лет добились результатов мирового класса.

Таким образом, на этапе начальной специализации следует много внимания уделять разносторонней беговой подготовленности на гладких и барьерных дистанциях. Большое значение приобретает в этот период развитие силы нижних конечностей, и особенно стопы. Однако опыт показал, что бег и прыжки в гору у юных бегунов, как правило, не приводят к желательным результатам в развитии скоростно-силовых качеств, а лишь форсируют нагрузку. На первых этапах подготовки для этой цели целесообразно применять круговую тренировку, прыжки с места, многоскоки, спрыгивания, силовую гимнастику. Эти упражнения, укрепляя мышцы нижних конечностей, не ведут к перенапряжению вегетативных систем организма, как при беге и прыжках в гору, широко используемых в тренировке взрослых спортсменов. Подготовка на этапе начальной специализации должна быть направлена на развитие адаптации функциональных систем, на укрепление мышечно-связочного аппарата, так как именно переносимость нагрузок костями, связками, мышцами становится впоследствии фактором, ограничивающим работоспособность.

В подготовке бегунов используются четыре группы упражнений, выделенных по характеру энергообеспечения и направленности функционирования основных систем организма:

- упражнения аэробной направленности (бег в диапазонах ЧСС у юных бегунов до 160 ударов в минуту, накопление лактата в крови до 25мг%) с двумя зонами нагрузки, восстанавливающей и поддерживающей тренированность;

- упражнения смешанной (аэробно-анаэробной) направленности (диапазон ЧСС в беге - 160-190 ударов в минуту, концентрация лактата в крови - до 80 мг%); эти упражнения также объединяются в две зоны нагрузки - в развивающую (ЧСС - до 170 ударов, лактат - до 40 мг%) и экономизации (свыше 40 мг%);

- упражнения преимущественно анаэробной направленности (концентрация лактата в крови свыше 80 мг%) с двумя зонами нагрузки - субмаксимальной и максимальной (частота сердечных сокращений при этом режиме энергообеспечения не информативна);

- скоростно-силовые упражнения, которые по своей физиологической направленности могут относиться к трем зонам нагрузки - развивающей, экономизации и субмаксимальной, в зависимости от характера усилий.

На этапе начальной специализации общий объем бега должен составлять не более 35-40% в первый год и повышаться до 60% к 3-4-му году. На этапе спортивного совершенствования объемы бега молодых бегунов составляют от 65 до 80% от объема высококвалифицированных бегунов соотношения режимов нагрузки следующие. Упражнения преимущественно в анаэробном режиме занимают 3-4% от общего объема нагрузки (у бегунов на средние дистанции - 150-180 км, у стайеров - от 250-300км в год), при этом объем быстрого бега составляет всего 15-20км в год.

Приведенные соотношения режимов нагрузки должны сохраняться на протяжении этапов начальной специализации и спортивного совершенствования, т.е. с 13лет. В тренировке юных бегунов следует использовать все скорости бега - от 2,5 м/с до максимально быстрого, однако в пределах указанных выше соотношений режимов.

На этапе начальной спортивной специализации не менее двух основных тренировочных занятий в неделю должны быть полностью посвящены работе над техникой, разносторонней физической подготовке и спортивным играм.

ОСОБЕННОСТИ НАЧАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Подготовка бегуна на средние дистанции - многогранный процесс. Он включает физическую, техническую и волевую подготовку. При этом физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Ее цель - развитие важнейших двигательных качеств - силы, быстроты, гибкости.

Цель специальной подготовки - максимальное развитие выносливости спортсмена соответственно требованиям дистанции, к которой он готовится. Критерием выносливости служит способность бегуна, как можно дольше удерживать оптимальную частоту и длину шага. Отсюда и понятия скоростной и силовой выносливости. Если у бегуна снижается темп шагов, значит, у него недостаточная скоростная выносливость, если уменьшается длина шагов, - недостаточная силовая выносливость. Главным средством специальной подготовки бегуна, служит сам бег в различных формах, включая такие, как бег в гору, под гору, по песку, снегу и т.п.

Методы тренировки на разные дистанции определяются теми биохимическими процессами, которые происходят в организме спортсмена и которые обеспечивают образование нужной энергии для работы. При быстром беге организм работает в анаэробных (бескислородных) условиях, когда потребность в кислороде намного превышает его потребление. В этом случае организм работает за счет кислорода, содержащегося в мышцах. Способность же мышц работать в таких условиях, называется местной или мышечной выносливостью.

При такой кратковременной и интенсивной работе, как бег на 100 м, основная энергия - 96% получается за счет анаэробных реакций и только 4% за счет аэробных. По мере увеличения продолжительности работы увеличивается доля энергии, получаемой с участием кислорода, поступающего из вне. В беге на 800 м, она составляет уже примерно 23% , в беге на 1500 м - 50%. Соответственно этому и строится тренировка бегунов на различные дистанции.

Бегуны на 800 м должны особое внимание уделять развитию способности мышц работать при недостаточной кислородной обеспеченности. Отсюда значительный объем быстрого бега, развивающего местную, мышечную выносливость. Для бегунов, регулярно тренирующихся, объем скоростной и темповой тренировочной работы в соревновательном периоде должен составлять примерно 70-80% всей работы и только 20-30% - с относительно невысокой скоростью. Для бегунов на 1500 м это соотношение соответственно будет 50 и 50%.

На первом этапе подготовки основными средствами и методами будут смешанное передвижение (ходьба в чередовании с бегом) и длительный бег в равномерном темпе. Позже используются более интенсивные формы бега - переменный и повторный.

В настоящее время основная часть беговой тренировки средневика проходит на местности. Бег на местности имеет различные формы. Прежде всего это может быть равномерный бег в различном темпе и на различные дистанции. В сравнительно медленном темпе спортсмен может бегать в течение 1,5-2 часов. Известно, что некоторые выдающиеся легкоатлеты, как, например, П. Снелл, пробегают порой даже марафонскую дистанцию. В последние годы такая тренировка в аэробных условиях становится одним из главных средств подготовки бегуна на средние дистанции.

Кроме того, на местности могут применяться различные формы повторного и переменного бега, методика которого подробно разработана шведами и носит название "фартлек". Вот как может быть построена тренировка типа "фартлек": медленный бег 5-10 мин. (разминка). Равномерный, интенсивный бег 1-2 км. Быстрая ходьба 5 мин. Медленный бег с ускорениями 50-60 м до легкого утомления. Медленный бег с короткими ускорениями, напоминающими ускорения во время соревнования, когда бегун не позволяет сопернику уйти вперед. Бег в полную силу на подъем 150-200 м и бег в быстром темпе 1 мин.

Широкое распространение фартлека объясняется стремлением бегунов тренироваться больше и интенсивнее. Утомление при беге на мягком грунте наступает позже. Вероятность мышечных контрактур и воспалений суставов, связок и надкостниц уменьшена. Спортсмен бежит естественным неудлиненным шагом. К тому же бег на местности весьма эмоционален, приучает бегуна к самостоятельности, творческому подходу к тренировке.

Интервальный метод тренировки популярен во всех странах мира. У нас в России он применяется в форме переменного и повторного бега. В первом случае сравнительно интенсивные пробежки отрезков дистанции чередуются с бегом в более медленном темпе. Во втором - после отрезков, преодолеваемых в высоком темпе, следуют интервалы полного отдыха.

Интервальный метод имеет ряд положительных сторон. Он более эмоционален, чем длительный бег в равномерном темпе, особенно на дорожке. Дозировать нагрузку легче. Бегун все время находится в поле зрения тренера. Врачу и тренеру на стадионе значительно легче использовать современную аппаратуру для контроля за состоянием бегуна.

В повторном и переменном беге нужно учитывать следующие факторы: длину тренировочных отрезков, скорость бега, количество пробежек, продолжительность интервалов отдыха между пробежками, характер отдыха. Увеличение тренировочной нагрузки может осуществляться изменением одного или нескольких факторов, что дает широкие возможности для творческой инициативы тренера и бегуна, которые варьируют ее в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена, его состояния и условий жизни.

В настоящее время лучшим средством развития специальной выносливости бегуна является серийное применение переменного и повторного бега. Кроме того, для поддержания и совершенствования скоростных качеств бегуна должен применяться повторный бег на коротких отрезках с околопредельной скоростью, а для развития специальных качеств - различные формы силового бега (в гору, по песку, снегу и т.д.) Известно, что для полного расцвета возможностей бегуна требуется 6-10 лет целеустремленной подготовки. Следовательно, первым и главным условием является многолетнее планирование.

**2.1 Начальная подготовка.**

К начальной подготовке можно приступать с 9-11 лет и заканчивать не к 15-16 годам, когда начинается специальная подготовка с регулярным участием в соревнованиях, включая юношеские первенства страны. Естественно, что главной целью тренировки юных спортсменов будет разносторонняя физическая подготовка на основе учебных планов легкоатлетических секций и отделений СШ, однако развитию их выносливости должно уделяться значительное внимание. Ошибочно считать, что отставание выносливости в этом возрасте от других качеств - явление нормальное. Подростки 13-14 лет, постепенно увеличивая расстояние, могут пробегать 5-10 км и более. Тренировки следует проводить 3-4 раза в неделю, причем на беговую подготовку отводится от 30 до 45 мин, на каждом занятии. В соревнованиях по бегу детям рекомендуется участвовать не ранее чем через 3-4 месяца после начала занятий. Максимальная длина дистанций на дорожке - 1000 м, в кроссах - 2000 м.

**2.2 Специальная подготовка.**

Специальная подготовка начинается с 15-16 лет, продолжается до 18-19 лет и характеризуется использованием всех основных методов бега и регулярным участием в соревнованиях. В это время перед спортсменами ставится задача достигнуть результатов второго и первого разряда взрослых и выше.

Тренировка юношей этого возраста проводится, в соответствии с принятой у нас для легкоатлетов периодизацией на основе годичного цикла. Интенсивность тренировочных занятий повышается, однако эта задача второстепенная и увлекаться ею ни в коем случае не следует. Как и раньше соревнования, за исключением 2-3 раз в году, должны рассматриваться как особая форма тренировки и готовиться к ним специально не нужно. Отсюда и широкий диапазон соревновательных дистанций от коротких до длинных. Продолжительность основных тренировочных занятий в закрытом помещении и на местности - 1,5-2 часа, на дорожке 1-1,5 часа, дополнительных (утренняя специализированная зарядка, бег в школу, на работу) - 20-30 мин.

**2.3Нагрузка юных бегунов.**

Основой для непрерывного роста работоспособности юных бегунов (14-15 лет, спортивная классификация -II-Ш разряд)на средние дистанции является правильный выбор тренировочных средств и дозировка объема и интенсивности тренировочной нагрузки с учетом физического развития спортсменов. При этом особую значимость имеет вопрос о соотношении тренировочных нагрузок аэробной, смешанной и аэнаэробной направленности в годовом цикле, поскольку он до настоящего времени остается нерешенным и вызывает разногласия специалистов. В процессе практической работы со спортсменами, имеющими значительные индивидуальные различия в характере приспособления к физическим нагрузкам, границы перечисляемых ниже зон могут легко стираться при многократном повторении тренировочных нагрузок. И все-таки классификация тренировочной работы, в основе которой лежит принцип преимущественной направленности воздействия на ту или иную функциональную систему, имеет несомненные достоинства, выражающиеся в объективности и надежности оценок.

В результате проведенных исследований срочного тренировочного эффекта различных беговых упражнений все тренировочные нагрузки были разделены на следующие группы:

1. Нагрузки преимущественно аэробной направленности.

В среднем ЧСС при выполнении таких нагрузок находилась в границах 130-150 уд/мин, рН до 7,35 и ВЕ до 3. К такому виду нагрузок относили кроссовую подготовку и некоторые формы силовой работы - выпады, ходьба с высоким подниманием бедра (указанная силовая подготовка проводилась на отрезках от 100 до 600 м).

II. Нагрузки смешанного аэробно-анаэробного воздействия нами были подразделены на 2 зоны интенсивности: 1-я зона- ЧСС от 150 до 170 уд/мин; рН от 7,36 до 7,30 и ВЕ от 3 до 5 мэкв/л; 2-я зона - ЧСС от 175 до 185 уд/мин; рН от 7,30 до 7,20 и ВЕ от 10 до 15 мэкв/л.

В эту группу входили в основном следующие упражнения: бег на отрезках от 200 до 400м и бег на отрезках от 600 до 3000м (выполнение повторным и переменным методом), а также темповой бег на отрезках до 5000м.

Работа в смешанной зоне является своего рода переходом от совершенствования аэробных механизмов энергообеспечения к анаэробным. Поэтому бег в данной зоне применялся начиная с сентября, а его объем постепенно возрастал до января и с февраля по апрель. В январе и с апреля по июнь объем нагрузки в этой зоне резко снижался, что вызывалось значительным увеличением объема бега в анаэробной зоне.

Ш. Нагрузки анаэробно-гликолитического воздействия: ЧСС при такой работе составляла более 180 уд/мин; рН от 7,20 до 7,02 и ВЕ от 15до 27 мэкв/л. К ним относились бег на отрезках от 400 до 1000м (повторный и интервальный методы). Сюда относились также специальные беговые упражнения на отрезках от 100 до 600м.

1V. К нагрузкам анаэробно-алактатного воздействия мы относили упражнения скоростно-силового характера, выполняемые с максимальными усилиями (время выполнения 10-15 с). Бег в анаэробной зоне применялся на протяжении всего годичного цикла подготовки за исключением 1-го этапа подготовительного периода. Нагрузки анаэробного воздействия постепенно возрастают на протяжении всего годичного цикла, достигая своего пика.

Спортсменки и спортсмены регулярно тренировались в течение всего годичного цикла по 5 раз в неделю. Годичный цикл тренировок был разбит на периоды, которые, в свою очередь делились на этапы.

Подготовительный период: общеподготовительный этап (с августа по ноябрь - 13 недель) и специально-подготовительный этап (с ноября по февраль - 13 недель).

Соревновательный период: предсоревновательный этап (с февраля по апрель - 8 недель) и соревновательный этап (с апреля по июнь - 9 недель).

Переходный период - с июня по август- 9 недель.

Такая продолжительность отдельных периодов и этапов была обусловлена уровнем подготовленности спортсменов, их индивидуальными особенностями и календарем соревнований. В таблице приведено процентное соотношение тренировочных нагрузок различной направленности по периодам годичного цикла.

**Распределение объемов беговой нагрузки различной направленности (в % от общего объема каждого этапа подготовки)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Направленность нагрузки | Пол | Подготовительный период | | Соревновательный период | | Переходный период |
| I этап | II этап | I этап | II этап |
| Аэробная  Смешанная (аэробно-анаэр.)  Анаэробно-гликолитическая  Аэробно-алактатная | Юн.  Дев.  Юн.  Дев.  Юн.  Дев.  Юн.  Дев. | 82  84  18  16  -  -  -  - | 76  76  22  22  1,5  1,5  0,5  0,5 | 67  69  28  26  4,5  4,5  0,5  0,5 | 75  77  16  15  8  7  1  1 | 100  100  -  - |

Общий объем беговой нагрузки возрастал в течение всего подготовительного периода, а в соревновательном плавно снижался. Такое снижение наблюдалось и в январе, что было вызвано повышением интенсивности бега за счет увеличения доли нагрузок анаэробного характера.

Индивидуальная динамика достижений лучших спортсменок и спортсменов говорит о том, что выбор средств тренировки и их распределение в годичном цикле обеспечили планомерный рост результатов.

# Индивидуальная динамика достижений лучших спортсменов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы | Пол | 800 м | 1500 м | 3000 м |

3.ВЫВОД

Итак, система активного отбора включает следующие мероприятия.

1. Подготовительные мероприятия. Они состоят из плановой агитационно-пропагандистской работы (с целью способствовать формированию спортивных интересов школьников и привлечению их к систематическим физкультурно-спортивным занятиям); педагогического наблюдения за поведением детей (с целью оценки их двигательной активности и некоторых важных с точки зрения предрасположенности к спортивной деятельности данных); опроса врачей, родителей, учителей и самих школьников (с целью выявления ряда медицинских, педагогических и социологических факторов, способствующих или препятствующих спортивным занятиям ребенка); педагогического тестирования (с целью классификации школьников, желающих заниматься спортом, в связи с уровнем физического развития и физической подготовленности и комплектования групп ОФП и школьных спортивных секций); педагогического процесса, направленного на воспитание двигательных способностей.

2. Родовая ориентация призвана выявить предрасположенность детей к занятиям в одной из пяти групп видов спорта: скоростно-силовой, связанной с проявлением выносливости, связанной с искусством движений, единоборств, спортивных игр. Родовая ориентация, проводимая на базе общеобразовательных школ совместными усилиями учителей физкультуры и тренеров спортивных школ, включает: педагогическое тестирование (с целью оценки физической подготовленности в аспекте требований данной группы видов спорта); медицинскую экспертизу (с целью установления противопоказаний к занятиям той или иной спортивной деятельностью, уровня физического развития); психолого-педагогическое обследование (с целью оценки направленности и степени выраженности спортивных интересов). Конечная цель родовой ориентации – выработка рекомендаций школьникам для поступления в одну из спортивных школ родовой направленности. Родовая ориентация охватывает школьников 2-х классов и проводится в течение второго полугодия.

**3. Видовая ориентация** решает следующие основные задачи: ориентирует школьников на занятия в системе массового спорта или спорта высших достижений; рекомендует выбор одного (или нескольких) видов спорта; осуществляет предварительную спортивную подготовку.

Видовая ориентация включает мероприятия: педагогическое тестирование (с целью оценки специальной физической подготовленности); педагогическое наблюдение (с целью диагностики способностей к обучению элементам спортивной деятельности); комплексное обследование (с целью прогнозирования будущей эффективности соревновательной деятельности); медицинскую экспертизу (с целью установления биологического возраста); педагогическую экспертизу (с целью интегрирования всех видов обследования и вынесения общего заключения); педагогический процесс обучения элементам спортивной деятельности и воспитания необходимых качеств и свойств (с целью спортивной подготовки и оптимизации процесса отбора).

Видовая ориентация осуществляется в спортивных школах по профилю одной из групп видов спорта в течение двух лет.

**4. Отбор в спортивные школы** Рекомендации занятий в СШ выносятся на основании динамических наблюдений в процессе двухлетнего обучения в родовых школах и комплексного обследования, проводимого в рамках видовой ориентации. В конце второго года обучения тренеры проводят контрольные испытания с целью оценки перспективности спортивного совершенствования, которые в комплексе с рекомендациями тренеров родовых школ определяют процесс комплектования СШ.

**5. Ролевая ориентация** необходима в большинстве видов спорта в связи с различием требований к спортивным специальностям внутри вида. В циклических видах спорта существуют разные дистанции или способы.(плавание), в скоростно-силовых видах спорта имеются различные виды прыжков и метаний, в спортивных играх - амплуа и т.д.

Ролевая ориентация проводится с целью конкретизации оценки перспективности и индустриализации спортивной подготовки. В последнем случае, особенно в группах единоборств, спортивных игр и сложно-координационных видов спорта, значение приобретает диагностика спортивного стиля.

Предлагаемые пути совершенствования системы активного отбора, по мнению авторов, соответствуют основным тенденциям развития спорта и физкультурного движения в целом.

4.**ЛИТЕРАТУРА**

Бег на уроках л/а в 8-9 классах. А. А. Зданевич // ФК в школе №2, 99г.

Динамика тренировочных нагрузок и показателей специальной работоспособности юных бегунов на средние дистанции. Н. И. Волков, Г. А. Алексеев // ТиПФК №6, 80г.

Для юных бегунов 6-8 классов. Обучение бегу на средние дистанции в школьной секции. В. В. Валик // ФК в школе №4, 80г.

Нагрузка юных бегунов. И. Бондарчук // л/а №6, 82г.

Обучая легкой атлетике. А. А. Марков, С. М. Масленников // ФК в школе №3, 2000г.

Отбор в беге на средние и длинные дистанции. Ю. Травин, В. Сячин, Н. Упир // л/а №5, 80г.

Перспективы совершенствования системы отбора юных спортсменов //ТиПФК №8, 1982г.

Спортивный отбор. В. М. Волков, В. П. Филин, ФКиС, М., 1983г.