

8. Никитушкин, В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва : монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М. : Советский спорт, 2005. – 232 с., ил.

УДК 796.43.796.015

И.Е. Пивовар (БГАМ, г. Минск)

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ (СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА)

В соответствии с современными тенденциями и развитием в Европе детской легкой атлетики, как варианта привлечения детей к занятию спортом, оптимальный возраст начала занятий легкой атлетикой установлен с семи лет.

Этапы спортивной подготовки установлены учебной программой по легкой атлетике, утвержденной положением Министра спорта и туризма Республики Беларусь от 11.11.2014 № 70.

Программой предусмотрены следующие этапы подготовки:

- этап начальной подготовки НП-1, НП 2-3, продолжительность 3 года;
- этап учебно-тренировочный УТГ-1-УТГ-7, продолжительность 7 лет;
- этап спортивного совершенствования СПС-1 - СПС-5, продолжительность 5 лет;
- этап высшего спортивного мастерства ВСМ (спортсмен ведет подготовку на этапе досохранения уровня результатов или завершения спортивной карьеры).

Имеющийся опыт многолетней работы специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва свидетельствует о том, что при четкой организации учебно-тренировочного процесса и высоком качестве педагогической деятельности тренерско-преподавательского состава они являются отличными базами привлечения детей, подростков и юношей к систематическим занятиям спортом, воспитания квалифицированных юных спортсменов и подготовки общественного актива для коллективов физической культуры общеобразовательных школ.

Специализированные учебно-спортивные учреждения и училища олимпийского резерва в соответствии с возложенными на них задачами:

- реализуют государственные программы развития физической культуры и спорта по подготовке спортивного резерва и мероприятия по их выполнению;
- обеспечивают организацию и проведение учебно-тренировочного процесса и осуществляют анализ его результатов, динамику роста индивидуальных показателей развития физических качеств учащихся, уровня освоения техники спортивной ходьбы;
- принимают участие в областных, республиканских и международных спортивных мероприятиях согласно календарному плану учреждения, утвержденному в установленном порядке;
- разрабатывают и утверждают учебные планы, реализуют программы подготовки учащихся на всех этапах обучения для специализированных учебно-спортивных учреждений и осуществляют контроль за их выполнением;
- осуществляют совместно с заинтересованными организациями научно-методическое и медицинское обеспечение, отбор и подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса [1], [2].

Этапы многолетней подготовки и их задачи

Успешная реализация основных методических положений многолетней подготовки спортивного резерва включает в себя пять этапов (таблица 1).

Таблица 1 – Возрастные границы этапов подготовки в спортивной ходьбе

Этапы	Группы начальной подготовки	Специализированная подготовка		Группы высшего спортивного мастерства	ВСМ (НК)
		Учебно-тренировочные группы	Группы спортивного педагогического совершенствования		
Возраст	7-9	10-16	17-21	22-24	24-28

1-ый этап – отбора начальной подготовки

Задачи этапа: выявление задатков и способностей детей, укрепление их здоровья и содействие правильному физическому развитию; разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества, обучение основам техники спортивной ходьбы; воспитание организованности, дисциплины, привитие устойчивого интереса к легкой атлетике; обучение навыкам гигиены.

2-ой этап – учебно-тренировочные группы

Задачи этапа начальной подготовки: повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности; укрепление здоровья; овладение техникой спортивной ходьбы, барьерного бега, прыж-

ковых видов; приобретение соревновательного опыта и навыков судейства.

3-ий этап – группы спортивного педагогического совершенствования.

Задачи учебно-тренировочных групп: развитие специальных физических качеств на базе повышения общей и специальной выносливости, общей физической подготовленности; углубленное изучение техники спортивной ходьбы, накопление соревновательного опыта; совершенствование морально-волевых качеств; судейства соревнований.

4-ый этап – высшего спортивного мастерства

Задачи этапа: укрепление здоровья и функционального состояния на фоне достижения общей и специальной физической подготовленности.

Главной целью данного этапа является отбор кандидатов для национальной команды.

5-ый этап – этап стабильного спортивного мастерства

Задачи этапа: важнейшую роль играет сохранение уровня спортивных результатов, достигнутого на предыдущем этапе. При этом оптимальным считается их снижение в пределах 3% личного рекорда спортсмена. Важно отметить, что подготовка на данном этапе должна быть направлена на сохранение ранее достигнутого уровня функциональных возможностей основных систем организма при прежнем или даже меньшем объеме тренировочной работы.

Режим работы и наполняемость учебных групп

Учебный год в специализированных учебно-спортивных заведениях начинается с 1 сентября. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с установленным режимом, годовым учебным планом и настоящей Учебной программой круглогодично.

Согласно Положению о специализированных учебно-спортивных учреждениях и училищ олимпийского резерва предусматривается следующая структура и наполняемость учебных групп (таблица 2).

Таблица 2 – Организация и режим работы специализированных учебно-спортивных учреждений

Группа	Кол-во учащихся в группе *	Режим тренерско-преподавательской работы (часов в неделю) *	Годовая учебно-тренировочная нагрузка за 46 недель (ч) *	Учебно-тренировочная нагрузка в спортивно-оздоровительном лагере за 6 недель (ч) *	Всего часов за год	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года (квалификация учащихся)
НП-1	14	4	184	24	208	Без разряда
НП 2-3 года	12	6	276	36	312	Юношеский разряд
УТГ-1	9	9	414	54	468	1 юношеский разряд
УТГ-2	8	12	552	72	624	II разряд
УТГ-3	7	15	690	90	780	II-I разряд
УТГ 4-7 года	6	18	828	108	936	I-КМС
СПС-1	6	21	966	126	1092	КМС
СПС-2	5	23	1058	138	1196	КМС-МС
СПС 3-5 года	5	26	1196	156	1352	КМС-МС
ВСМ	4	30	1380	180	1560	МС
ВСМ (НК)	3	32	1472	192	1664	МС

Практический опыт показывает, что структура и содержание многолетнего процесса подготовки юных спортсменов должны систематически изменяться в соответствии с естественными закономерностями возрастного развития, влиянием внешних условий среды и другими факторами. Поэтому весь многолетний процесс подготовки принято делить на ряд этапов [3].

Многолетняя тренировка юных спортсменов должна способствовать созданию разносторонней подготовленности, обеспечивающей в дальнейшем уровень результатов международного класса. Для правильного построения многолетнего тренировочного процесса важное значение имеет определение возраста, оптимального для начала специализации и выполнения очередного норматива в избранном виде спорта [4].

Учебный план предусматривает 46 недель учебно-тренировочных занятий – непосредственно в условиях школы 6 недель; в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или учебно-тренировочного сбора, проводимых в каникулярный период, а также тренировок по индивидуальным планам (табл. 3).

Таблица 3 – Примерный учебный план для всех учебных групп

№	Содержание занятий	Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы				Группы спортивного совершенствования			Группы высшего спортивного мастерства	
		1	2-3 года	1	2	3	4-7 года	1	2	3-5 года	ВС М	ВС М (НК)
I	Теоретическая подготовка	10	16	18	20	22	24	26	28	30	32	36
II	Практическая подготовка											
1.	Общая физическая подготовка	119	176	244	284	310	348	382	410	452	526	558
2.	Специальная физическая подготовка	38	58	118	222	310	434	500	554	636	710	730
3.	Техническая подготовка	27	40	58	62	78	88	116	128	152	202	240
4.	Участие в соревнованиях и контрольных стартах	14	22	26	30	48	46	54	60	64	66	72
II	Углубленное медицинское обследование	В течение года										
I	Восстановительные мероприятия											
V	Инструкторская и судейская практика	-	-	4	6	12	12	14	16	18	24	28
	Итого часов:	208	312	468	624	780	936	1092	1196	1352	1560	1664

ЛИТЕРАТУРА

1. Концепция развития легкой атлетики в Республике Беларусь на период до 2028 года. – Министерство спорта и туризма Республики Беларусь. – Минск, 2020. – 95 с.
2. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 11 ноября 2014 г. № 70. – Минск, 2014. – № 70. – 4 с.
3. Алабин, В. Г. Совершенствование системы многолетней Тренировки юных легкоатлетов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук :

13.00.04 / В.Г. Алабин. – Харьков, 1993. – 48 с.

4. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / В.С. Лемешков [и др.] : под ред. В.С. Лемешкова. – Минск : НИИ ФКиС, 2007. – 105 с.

УДК 796.012.122-057.875

Л.С. Поликарпова, преп.; А.П. Балабан, ст. преп.
(БГПУ им. М. Танка, г. Минск)

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, ставит перед собой те же цели и задачи, что и физическое воспитание здоровой молодежи. Однако занятия в специальных медицинских группах должны иметь преимущественно оздоровительный характер, обеспечивающий постепенно нарастающий уровень адаптации занимающихся к учебным нагрузкам.

Одним из важнейших физических качеств, развитие которого выходит на передний план при занятиях со студентами спецмедгрупп, является общая выносливость.

Выносливость, как физическое качество, связана с утомлением, поэтому одно из общих определений понятия «выносливость» звучит так: выносливость – это способность противостоять утомлению [1, 101].

Многие специалисты считают, что для студентов, осваивающих педагогические специальности, основными видами выносливости, непосредственно влияющими на успешность профессиональной деятельности, являются: общая выносливость, а также силовая и координационная.

Воспитание этих видов выносливости требует от студентов проявления высокой работоспособности, настойчивости, целеустремленности. Вместе с тем, основой развития этих способностей также является общая выносливость [2, 11].

В данной работе рассматривается общая выносливость, которая выступает предпосылкой для формирования физического здоровья.

Физиологические факторы проявления выносливости:

- уровень энергообеспечения организма (запасы АТФ, креатинфосфата, гликогена и жирных кислот в мышечных клетках);
- удельное количество капилляров в мышечной ткани;