

# МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

## ПРИКАЗ

26 декабря 2023 г.

№ 564

Об учебной программе  
по шорт-треку

На основании абзаца второго части второй пункта 1 статьи 59 Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З «О физической культуре и спорте»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить учебную программу по шорт-треку (прилагается).
2. Директору учреждения «Республиканский центр олимпийской подготовки по велосипедному и ледовым видам спорта» (Д.Л.Толкачёв), начальникам главных управлений (управлений) спорта и туризма областных, Минского городского исполнительных комитетов обеспечить применение заинтересованными учебной программы по шорт-треку в учебно-тренировочном процессе.
3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на Бараулю Александра Ивановича, заместителя Министра спорта и туризма.
4. Настоящий приказ вступает в силу после его подписания.

Министр

С.М.Ковальчук

## УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА по шорт-треку

### ВВЕДЕНИЕ

Настоящая учебная программа по шорт-треку для специализированных учебно-спортивных учреждений (далее - СУСУ), училищ олимпийского резерва (далее-Программа) составлена на основе Положения о стандарте спортивной подготовки, утвержденного постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 11 ноября 2014 г. № 70, с учетом передового опыта работы со спортсменами разных уровней подготовки, результатов научных исследований и тенденции развития шорт-трека как вида спорта в мире и в Республике Беларусь. Программа сопряжена с нормативными правовыми актами Министерства здравоохранения, Министерства образования, Министерства труда и социальной защиты, Министерства финансов и Министерства спорта и туризма.

Программа определяет комплекс параметров спортивной подготовки спортсменов-учащихся СУСУ и учащихся УОР (далее, если не установлено иное, – спортсмен) в шорт-треке на весь многолетний период учебно-тренировочного процесса – этап начальной подготовки (далее – НП), учебно-тренировочный этап (далее – УТ), этап спортивного совершенствования (далее – СПС), этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ). Она предусматривает последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления спортсмена высокого класса, преемственность в решении задач укрепления здоровья, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Программа спортивной подготовки по шорт-треку устанавливает следующие обязательные требования:

- Половозрастные критерии начала занятий в соответствии с биологическими закономерностями развития детского организма, а также с тенденциями развития вида (и его дисциплин) в мировом олимпийском спорте.

- Компоненты структуры (периодизации) и содержания спортивной подготовки (основные виды, средства и их соотношение) на каждом этапе с учетом особенностей подготовки по шорт-треку и календаря соревнований.

- Критерии и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов на этапах подготовки, включая требования ЕСК.

Программа разработана на основе следующих принципов спортивной подготовки:

- принцип комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- принцип преемственности – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- принцип вариативности – предусматривает в зависимости от этапа многолетней спортивной подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Шорт-трек – вид конькобежного спорта, скоростной бег на короткой дорожке. Соревнования проводятся на хоккейной площадке с длиной беговой дорожки 111,2 метра. Шорт-трек является групповым, контактным видом спорта, где одновременно на старт выходят от 5 до 7 спортсменов.

Программа соревнований в шорт-треке включает в себя следующие дисциплины:

Индивидуальная дистанция 500 метров (мужчины/женщины);

Индивидуальная дистанция 1000 метров (мужчины/женщины);

Индивидуальная дистанция 1500 метров (мужчины/женщины);

Эстафетная гонка 3000м (женщины/юниоры/юниорки);

Эстафетная гонка 5000м (мужчины);

Смешанная эстафетная гонка 2000м (мужчины/женщины).

На дистанциях 500 и 1000 метров в одном забеге одновременно стартуют 5 спортсменов. На дистанции 1500 метров спортсменов на старте в каждом забеге до 7 человек.

В дисциплине эстафета 3000 метров (женщины/юниоры/юниорки) и 5000 метров (мужчины) от каждой команды может быть заявлено до 5 спортсменов (состав эстафеты 4 спортсмена).

В смешанной (гендерной) эстафете 2000 метров (состав эстафеты 2 женщины/2 мужчины) может быть заявлено до 6 спортсменов. Все заявленные спортсмены могут являться участниками эстафетных гонок в разных раундах соревнований.

Регламентом соревнований в шорт-треке предусмотрены предварительные забеги (квалификационные) и забеги финальной части (четвертьфиналы, полуфиналы и финалы А, В). Количество забегов на каждом соревновании определяется в зависимости от количества участников.

В каждом раунде соревнований по шорт-треку в следующий круг соревнований на дистанции выходит по 2 лучших спортсмена, занявших 1 и 2 место в забеге и так до полуфинальных забегов, где спортсмены

отбираются в финальные забеги А и В. Финальный забег А проводится для розыгрыша комплекта медалей. Временные результаты в шорт-треке фиксируются с точностью до тысячных долей секунды, т.к. в каждом раунде соревнований спортсмены кроме 1,2 позиции имеют право, заняв 3 место в забеге, попасть в следующий круг соревнований по лучшему времени. Также в шорт-треке фиксируются по временным результатам мировые и национальные рекорды во всех дисциплинах.

Шорт-трек является Олимпийским видом спорта. Впервые он был представлен на зимних Олимпийских играх в 1988 году в Калгари в качестве демонстрационного вида. В качестве официального вида спорта соревнования прошли на Олимпийских играх в 1992 года в Альбервиле. Олимпийская программа шорт трека включает в себя 9 дисциплин, в которых разыгрываются 9 комплектов медалей.

Шорт-трек входит в состав "Международного союза конькобежцев" (ISU), который отвечает за развитие вида спорта, проведение международных соревнований мирового уровня. В Республике Беларусь аналогичные функции выполняет общественное объединение "Белорусский союз конькобежцев".

Практика работы специализированных учебно-спортивных учреждений, анализ их деятельности показывают, что спортивное мастерство тесно связано с их спортивным стажем, оптимальным возрастом начала занятий и разносторонней подготовкой на начальном этапе подготовки. Современная подготовка спортивных резервов осуществляется на основе следующих основных методических положений:

- реализация государственных программ развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь по подготовке спортивного резерва, подготовке стажерского и резервного составов команды Республики Беларусь по шорт-треку;

- развитие материально-технической базы специализированного учебно-спортивного учреждения для обеспечения его деятельности по организации подготовки спортивного резерва;

- отбор перспективных в спорте высших достижений спортсменов и передача в другие специализированные учебно-спортивные учреждения и училища олимпийского резерва, ведущие подготовку в национальную (далее – НК) и сборную команды Республики Беларусь по шорт-треку;

- физическая подготовка, укрепление здоровья спортсменов через занятия физическими упражнениями и шорт-треком, повышение уровня их общей культуры, двигательной активности, доли физических нагрузок при увеличении умственной и психологической нагрузки;

- популяризация физической культуры и спорта, здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

Современный уровень спортивных достижений требует строгой организации целенаправленной многолетней подготовки одаренных детей, способных пополнять ряды ведущих спортсменов Республики Беларусь,

поиска более эффективных средств учебно-тренировочной работы с учетом возрастных особенностей спортсменов.

Программой определены этапы многолетней подготовки в шорт-треке, структура и основные положения работы специализированных учебно-спортивных учреждений, содержание материала занятий по группам и годам обучения, а также соответствующие контрольные нормативы по всем разделам подготовки.

Настоящая программа является основным документом, определяющим целенаправленность и содержание учебного процесса по прыжкам на батуте в специализированных учебно-спортивных учреждениях и училищах олимпийского резерва Республики Беларусь независимо от ведомственной подчиненности.

В исключительных случаях в соответствии с конкретными условиями работы специализированных учебно-спортивных учреждений дирекция и педагогический совет СУСУ могут вносить частные изменения в содержание Программы с согласия учредителя, сохраняя при этом ее основную направленность.

При разработке настоящей программы были учтены данные новейших научных исследований и опыт работы специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва.

#### **ПРИНЯТЫЕ В ПРОГРАММЕ СИМВОЛЫ И СОКРАЩЕНИЯ:**

НП – группа начальной подготовки

УТГ – учебно-тренировочная группа

СПС – группа спортивного совершенствования

ВСМ – группа высшего спортивного мастерства

СПК – социально-психологический климат

БСК – Общественное объединение «Белорусский союз конькобежцев»

ОМУ – общие методические указания

МПК – максимальное потребление кислорода

ЛФК – лечебная физическая культура

ОФП – общая физическая подготовка;

СФП – специальная физическая подготовка;

ОМР – организационно-методические рекомендации; ЧСС – частота сердечных сокращений – ударов в минуту;

РР – пульс – ударов в минуту;

УТЗ – учебно-тренировочное занятие;

не более;

не менее.

# ГЛАВА 1

## ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В ШОРТ-ТРЕКЕ

Многолетний опыт работы СУСУ и УОР свидетельствует о том, что при четкой организации учебно-тренировочного процесса и высоком качестве педагогической деятельности тренерско-преподавательского состава они являются отличными базами для привлечения детей, подростков и юношей к систематическим занятиям шорт-треком, воспитания высококвалифицированных спортсменов и подготовки спортивного резерва.

Основными задачами многолетней спортивной подготовки в СУСУ и УОР являются:

- реализация государственных программ развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь по подготовке спортивного резерва, сборной и национальной команд Республики Беларусь;
- развитие материально-технической базы для обеспечения деятельности по организации подготовки спортивного резерва;
- отбор перспективных в спорте высших достижений спортсменов-учащихся и передача в другие СУСУ и УОР, ведущие подготовку в национальных и сборных команды Республики Беларусь по виду спорта;
- физическая подготовка, укрепление здоровья спортсменов-учащихся через занятия физическими упражнениями и шорт-треком, повышение уровня их общей культуры, двигательной активности, доли физических нагрузок при увеличении умственной и психологической нагрузки;
- популяризация физической культуры и спорта, здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

### 1.1. Этапы многолетней подготовки и их задачи

Успешная реализация основных методических положений подготовки спортивных резервов включает в себя три этапа многолетней подготовки (таблица 1).

Таблица 1. Структура системы многолетней подготовки

Этапы подготовки	Отбора и начальной подготовки	Специализированной подготовки		Достижений высшего спортивного мастерства
		Период начальной специализации	Период углубленной специализации	
Группы	НП 1-3 годов обучения	УТ 1-5 годов обучения	УТ 6-7 СПС 1-6 годов обучения	ВСМ до 5 лет ВСМ (при НК) ВСМ (призеры ОИ, ЧМ, ЧЕ)
Возраст, лет	с 8*лет	с 10 лет	с 15 лет	с 17 лет

\* Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь и Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 16 января 2017 г. № 2/6 «Об установлении рекомендуемого минимального возраста для занятия видами спорта».

*1-й этап – отбора и начальной подготовки спортсменов (рекомендованный возраст с 8 лет).*

Задачи этапа:

1. Вовлечение максимального количества детей для занятий конькобежным спортом (шорт-треком);
2. Сохранение и укрепление здоровья, закаливание организма;
3. Воспитание у спортсменов быстроты, выносливости, силы и других физических качеств;
4. Овладение разнообразными двигательными умениями и навыками;
5. Отбор перспективных детей для дальнейших занятий шорт-треком.

*2-й этап – специализированной подготовки. Этап имеет два периода – начальной и углубленной специализации.*

Этап начальной специализации (рекомендуемый возраст спортсменов-учащихся с 10 лет).

Задачи этапа (начальная специализация):

1. Укрепление здоровья;
2. Дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности;
3. Совершенствование технической составляющей в шорт-треке;
4. Воспитание специальных качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Этап углубленной специализации (рекомендуемый возраст спортсменов-учащихся с 15 лет):

Задачи этапа (углубленная специализация):

1. Повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
2. Повышение функциональных возможностей организма;
3. Повышение уровня теоретической подготовки;
4. Повышение уровня тактической подготовки;
5. Повышение уровня психологической подготовки.

*3-й этап – достижений высшего спортивного мастерства (рекомендуемый возраст с 17 лет и старше).*

Задачи этапа:

1. Формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
2. Совершенствование уровня специальной физической подготовки;
3. Повышение уровня теоретической подготовки;
4. Совершенствование уровня тактической подготовки;
5. Совершенствование уровня психологической подготовки;
6. Совершенствование техники бега на коньках на соревновательной скорости;
7. Стабильность в спортивных соревнованиях;
8. Достижение высших спортивных результатов на соревнованиях разного уровня.

## **1.2. Режим работы и наполняемость учебных групп**

Прием в СУСУ осуществляется на конкурсной основе из числа лиц, не имеющих медицинских противопоказаний к занятию избранными видами спорта в порядке, установленном постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 19 января 2022 г. № 2 «О порядке приема, перевода, отчисления, восстановления спортсменов-учащихся».

Учебно-тренировочные группы комплектуются из числа спортсменов-учащихся, прошедших обучение в группах начальной подготовки не менее двух лет.

Зачисление спортсменов-учащихся в специализированные учебно-спортивные учреждения на очередной год обучения и этап подготовки (УТ, СПС, ВСМ) производится при: улучшении результатов выступлений в спортивных соревнованиях, выполнении контрольно-переводных тестов по общей и специальной физической, технической подготовке и выполнении нормативов по повышению уровня спортивного мастерства по этапам подготовки.

Режим учебно-тренировочного процесса и наполняемость учебных групп СУСУ и УОР представлена в (таблице 2).



## 1.2 Режим работы школы и наполняемость учебных групп

Таблица 2. Режим учебно-тренировочной работы и наполняемость учебных групп по шорт-треку

Учебная группа	Рекомендуемый возраст учащихся	Наполняемость групп	Режим работы, часов в неделю*	Годовая учебная нагрузка, часов за 46 недель*	Учебная нагрузка в спортивно-оздоровительном лагере, часов за 6 недель, согласно индивидуальных планов подготовки*	Всего часов в год	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года
НП 1 года обучения	не менее 8	9-14	6	276	36	312	переводные нормативы
НП 2,3 года обучения	9-13	9-13	6	276	36	312	переводные нормативы
УТ 1 года обучения	10-13	8-12	9	414	54	468	I юношеский разряд
УТ 2 года обучения	11-14	7-11	12	552	72	624	III разряд
УТ 3 года обучения	12-15	6-10	15	690	90	780	II разряд
УТ 4-7 года обучения	13-17	5-9	18	828	108	936	II разряд — I разряд
СПС 1 года обучения	15-17	5-8	21	966	126	1092	I разряд — КМС
СПС 2 года обучения	15-17	5-7	23	1058	138	1196	I разряд — КМС
СПС 3-6 года обучения	17 и старше	5-7	26	1196	156	1352	КМС - МС
ВСМ до 5 лет	17 и старше	4-6	30	1380	180	1560	МС
ВСМ (при НК, призер ПМ, ЮОИ, ЕЮОФ)	17 и старше	3-6	32	1472	192	1664	МС — МСМК
ВСМ (призеры ОИ, ЧМ, ЧЕ)	17 и старше	2-5	32	1472	192	1664	МСМК — ЗМС

Примечание:

\* — регламентируется нормативными правовыми актами, утвержденными Министерством спорта и туризма Республики Беларусь

### 1.3 Организация учебно-тренировочного процесса в СУСУ и УОР

Учебно-тренировочный процесс проводится круглогодично в соответствии с установленным режимом, годовым учебным планом и настоящей Программой.

Учебный план программы представляет собой комплекс документов, регламентирующих организацию и содержание учебно-тренировочного процесса (далее – УТП) в СУСУ и УОР по виду спорта велосипедный спорт и содержит основные требования по возрасту, наполняемости групп, с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях, объему тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке, продолжительность этапов спортивной подготовки.

В процессе многолетней спортивной подготовки чрезвычайно важна рациональная система применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

Основными формами УТП в СУСУ и УОР являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Организация УТП осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки.

При организации УТП учебный год в учреждениях составляет период:

с 1 сентября по 31 августа – для СУСУ укомплектованных учебными группами начальной подготовки (далее – ГНП), учебно-тренировочными (далее – УТГ) учебными группами, учебными группами спортивного совершенствования (далее – СПС), учебными группами высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ), а также УОР;

с 1 октября по 30 сентября – для центров олимпийского резерва, укомплектованных только учебными группами СПС и ВСМ;

с 1 июня по 31 мая – для центров олимпийской подготовки, осуществляющих подготовку по видам спорта, включенным в программу зимних Олимпийских игр.

Учебный план для групп ВСМ и СПС рассчитывается **на 52 недели** учебно-тренировочных занятий (далее – УТЗ) (занятия проводятся, как правило, один – два раза в день, но не менее десяти раз в неделю); для УТГ и ГНП – **46 недель** учебно-тренировочных занятий непосредственно в специализированной спортивной школе и **6 недель** – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, проводимого в каникулярный период, УТС и УТЗ по индивидуальным заданиям.

Непрерывность освоения спортсменами Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в международном спортивно-образовательном центре;
- участие обучающихся в УТС, проводимых СУСУ, УОР и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа спортсменов по индивидуальным планам подготовки.

Самостоятельная работа допускается, начиная с учебно-тренировочного этапа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры.

Задачи самостоятельной работы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей учащихся;
- повышение уровня теоретической, технико-тактической подготовленности;
- развитие самостоятельности, инициативности спортсменов.

Тренер-преподаватель (далее – тренер) осуществляет контроль за самостоятельной работой спортсменов на основании ведения дневника самоконтроля, аудио и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Воспитательная работа проводится как в процессе, так и вне УТЗ. Она обязана воспитывать у юных спортсменов трудолюбие, чувство ответственности перед коллективом, здоровый образ жизни, дисциплинированность.

#### **1.4 Планирующая, учетная и отчетная документация**

Учебно-тренировочный процесс в СУСУ выстраивается на основе учебной Программы, учебного плана, годового графика расчета учебных часов по видам подготовки.

Планирующая документация в СУСУ включает:

- календарный план проведения спортивных мероприятий;
- план прохождения медицинских осмотров спортсменов-учащихся;

- расписание учебно-тренировочных занятий;
- индивидуальный план подготовки спортсменов-учащихся.
- перспективный план подготовки спортсменов-учащихся.

Перспективный план тренировки составляется на 4 года и включает следующие разделы:

- характеристика спортивной подготовленности;
- цель и задачи тренировки по годам обучения;
- этапы подготовки по годам обучения;
- соревнования на каждом этапе подготовки;
- контрольно-переводные нормативны по общей и специальной физической подготовленности;
- педагогический и медико-биологический контроль.

Перспективное планирование наиболее важно в работе с юными спортсменами, так как оно позволяет строить учебно-тренировочный процесс с учетом закономерностей их физического развития.

Планирование не может осуществляться без отработанной системы контроля (таблица 5). На основании результатов контроля в планы вносятся коррективы и осуществляется планирование на следующий этап подготовки.

В СУСУ должны быть следующие документы: журналы учета учебно-тренировочного процесса, протоколы соревнований, книга рекордов СУСУ или отделения, книга учета присвоения спортивных званий (разрядов) спортсменам-учащимся и т.п. Спортсмены старших разрядов должны вести индивидуальные дневники тренировки.

Основной формой учета учебно-тренировочного процесса является журнал, который ведется тренером-преподавателем. В журнале отмечаются следующие данные: антропометрические сведения о каждом спортсмене-учащемся, прохождение медицинского осмотра, проведение инструктажа по вопросам безопасности, посещаемость занятий, краткое содержание проведенных занятий выполнение индивидуальных заданий, спортивные достижения, воспитательная и культурно-массовая работа, несчастные случаи и травматические повреждения, имевшие место на занятии и соревнованиях.

В конце журнала подводится итог по всем разделам работы за первое полугодие, а затем и за весь учебный год.

Для совершенствования и повышения эффективности учебно-тренировочного процесса большое значение имеет личный дневник спортсмена-учащегося, в котором фиксируется содержание тренировочных занятий, а также работа, выполняемая на специализированной зарядке или дополнительному заданию тренера-преподавателя.

В процессе работы со спортсменами-учащимися особое внимание следует уделять врачебному контролю. Углубленный осмотр должен проводиться не менее 2-х раз в год. Результаты осмотра обязательно должны обрабатываться, анализироваться и обсуждаться врачом совместно с тренером, ответственным за подготовку данного спортсмена.

Таблица 4. Допустимые объемы средств подготовки

Средства тренировки	Пол	Возраст учащихся, лет											
		8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19 и старше
СФП													
Бег на коньках, ч	ю	100-120	100-120	200-250	250-300	300-400	400-550	600-700	700-800	850-950	1000-1200	1250-1400	
	д	100-120	100-120	200-220	220-250	250-300	300-400	450-550	600-700	750-850	900-1000	1050-1250	1400-1800
Бег на роликах, ч	ю			10-20	20-30	50-70	100-150	150-200	200-250	250-300	250-300	300-350	350-400
	д			10-20	20-30	40-60	90-140	140-170	170-200	220-250	250-270	270-300	300-320
Имитация техническая, ч	ю	0,5-1	0,5-1	1-2	2-3	3-4	4-5	5-6	6-7	7-8	8-10	10-12	12-15
	д	0,5-1	0,5-1	1-2	2-3	3-4	4-5	5-6	6-7	7-8	8-10	10-12	12-15
Имитация прыжковая, ч	ю	0,5-1	0,5-1	1-2	2-3	3-4	4-5	5-6	6-7	7-8	8-10	10-12	12-15
	д	0,5-1	0,5-1	1-2	2-3	3-4	4-5	5-6	6-7	7-8	8-10	10-12	12-15
Специальные упражнения спортсменов по шорт-треку, ч	ю	16	16	18	30	50	70	80	90	100	110	110	110
	д	16	16	18	25	45	65	70	80	90	100	100	100
ОФП													
Бег л/а, беговые упражнения, ч	ю	15	15	30	40	50	60	70	80	100	110	120	120
	д	10	10	20	30	40	50	60	70	90	100	110	100
Велоезда трек, шоссе, ч	ю	-	-	-	-	-	400-450	450-500	500-550	700-800	800-850	850-900	950-1000
	д	-	-	-	-	-	300-350	400-450	450-500	500-550	550-600	600-650	700-800
Силовые упражнения, ч	ю	1-2	1-2	3-4	10-15	15-20	25-30	30-40	50-60	50-60	60-70	60-70	60-70
	д	1-2	1-2	3-4	5-10	10-15	15-20	20-30	40-50	40-50	50-60	50-60	50-60
Гимнастика, ч	ю	10-15	10-15	20-25	30-40	40-50	60-70	70-80	80-90	90-100	90-100	100	100
	д												
Игры, ч	ю	20-30	20-30	20-30	60-70	70-80	80-90	80-90	90-100	100-110	110-120	110-120	110-120
	д												
Плавание, ч	ю	-	-	8-10	10-12	12-15	15-20	20-25	25-30	25-30	25-30	25-30	25-30
	д												

Примечание: ю — юноши, д — девушки

Таблица 5. Содержание и разновидности комплексного контроля в шорт-треке

Разновидности комплексного контроля	Направленность контроля			
	Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями		Контроль за состоянием и подготовленностью спортсменов	Контроль за состоянием внешней среды
	Контроль соревновательной деятельности (СД)	Контроль тренировочной деятельности (ТД)		
Этапный	а) измерение и оценка различных показателей на соревнованиях, завершающих определенный этап подготовки; б) анализ динамики показателей СД на всех соревнованиях этапа	а) построение и анализ динамики нагрузки на этапе подготовки; б) суммирование нагрузок по всем показателям за этап и определение их соотношения	Измерение и оценка показателей контроля в специально организованных условиях в конце этапа подготовки	Климатические факторы (температура, влажность, ветер). Качество инвентаря, оборудования, покрытий спортивных сооружений, скольжение.
Текущий	Измерение и оценка показателей на соревновании, завершающем макроцикл тренировки	а) построение и анализ динамики нагрузки в микроцикле тренировки; б) суммирование нагрузок по всем характеристикам за микроцикл и определение их содержания	Регистрация и анализ повседневных измерений подготовленности спортсменов, вызванных систематическими тренировочными занятиями	
Оперативный	Измерение и оценка показателей на любом соревновании	Измерение и оценка физических и физиологических характеристик нагрузки упражнений, серии упражнений, тренировочного занятия	Измерение и анализ показателей, информативно отражающих изменение состояния спортсменов в момент или сразу после упражнения и занятий	

## ГЛАВА 2

### ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

#### 2.1. Планирование и содержание работы

На этапе НП происходит ориентация занимающихся на многолетний тренировочный процесс, закладывается фундамент физической и технической подготовленности, начинается адаптация детей к специфическим условиям двигательной деятельности. В этой связи этап начальной спортивной подготовки следует рассматривать как наиболее важный и ответственный в процессе многолетней спортивной тренировки спортсменов.

Общепринятая в шорт-треке периодизация годового цикла тренировки, для групп начальной подготовки имеет свое специфическое содержание и представляет собой подготовительный период на протяжении всего года. Урок, с четко выраженными частями, является основной формой групповых занятий, в которых преобладают элементы обучения и закрепления изучаемого материала. В занятиях с начинающими спортсменами повторный и игровой методы тренировки должны иметь приоритет перед другими.

Цель этапа — сформировать правильные двигательные умения и навыки, заложить основы технического мастерства на базе разносторонней физической подготовки. В процессе достижения СУСУ общей цели — подготовка спортивного резерва, на этом этапе реализуются частные задачи:

- укреплять здоровье и создавать предпосылки для гармоничного развития спортсменов-учащихся;
- развивать разносторонние физические качества, общую работоспособность, кардио респираторные функции организма;
- обучать основам техники бега на коньках, двигательным умениям и навыкам общих и специальных физических упражнений, знаниям теории и методики шорт-трека, основам личной гигиены;
- подготовить спортсменов к участию в соревнованиях и выполнению нормативных требований по видам подготовки.

Решение намечаемых в Программе задач осуществляется средствами теоретической и практической подготовки (таблицы 6, 8, 9). Средства тренировки, их объем, содержащиеся в Программе, являются рекомендательными. Тренер-преподаватель, исходя из реальных условий, по своему усмотрению может заменять, или уменьшать одни и увеличивать другие в рамках отведенных часов.

В период подготовки в условиях спортивно-оздоровительного лагеря (6 недель), объем рекомендуемых средств может быть увеличен на 20-30 %. В учебно-тренировочном процессе могут использоваться новые, не традиционные формы занятий (лагерные спартакиады) и разнообразные средства: плавание, гребля, туристические походы, экскурсии, походы-игры на местности и т.п.

Важным разделом учебно-тренировочной работы СУСУ является теоретическая подготовка спортсменов. Она начинается с первого года

обучения в СУСУ и является неотъемлемой составной частью разносторонней подготовки спортсмена. С занимающимися в группах начальной подготовки теоретические занятия проводятся в форме групповых или индивидуальных бесед. Проводить их целесообразно перед началом практических занятий, а также в перерывах перед выходом на лед или в ненастную погоду, когда невозможно провести тренировочное занятие на стадионе. Пребывание детей в спортивно-оздоровительном лагере создают наиболее благоприятные условия для воспитательной работы, а также теоретических занятий. Излагаемый материал должен соответствовать возрасту и способности занимающихся к его восприятию.

Таблица 6. Тематический план учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки

№ Темы	Содержание занятий	Кол-во часов по годам обучения	
		1	2-3
Теоретическая подготовка			
1	Значение занятий на коньках для укрепления здоровья и всестороннего физического развития	0,5	1
2	Спортивные достижения шорт-трека Беларуси на международных соревнованиях	1	0,5
3	Гигиенические требования к занимающимся шорт-треком	1	0,5
4	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий шорт-треком	1	1
5	Общая характеристика спортивной тренировки	0,5	1
6	Инвентарь спортсменов по шорт-треку	1	1
Итого:		5	5
Практическая подготовка			
Общая физическая подготовка			
7	Развитие физических качеств	74	74
8	Формирование двигательных умений и навыков	69	69
9	Развитие координационных способностей	40	40
Итого:		183	183
Специальная физическая подготовка			
10	Формирование специальных двигательных умений и навыков	59	59
11	Развитие специальных физических качеств	43	43
12	Обучение технике и тактике бега на коньках	19	19
13	Обязательные медицинские осмотры	+	+
14	Восстановительные мероприятия	+	+
15	Инструкторская и судейская практика	5	5
16	Участие в соревнованиях	5	5
17	Контрольно-переводные нормативы	по расписанию	
Итого:		124	124
Всего часов:		312	312

Воспитательная работа с юными спортсменами проводится по единому плану, утвержденному директором СУСУ, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристических мероприятий, учебы в



школе, а также в свободное от занятий время.

Решению воспитательных задач должны способствовать четкая организация работы всей школы, высокая требовательность и личный пример тренеров, беседы и лекции на морально-этические темы, проведение разъяснительной работы о значении высоких достижений спортсменов на международной арене, чтение общеобразовательной и специальной литературы. А также используются такие формы воспитательной работы, как:

- участие в спортивно-массовых мероприятиях;
- регулярное проведение общих собраний спортсменов-учащихся СУСУ;
- организация спортивных вечеров и традиционных встреч с выпускниками СУСУ;
- просмотр учебных кинофильмов, выпуск стенных газет и фотогазет, фотовитрин, встречи с мастерами спорта, показательные выступления;
- участие в строительстве спортивных лагерей и площадок;
- ремонт оборудования и инвентаря;
- озеленение территории СУСУ и т.п.;
- участие в организации и проведении соревнований внутри СУСУ, в средних школах, в районе в качестве судей;
- участие в проведении занятий по начальному обучению в качестве инструкторов-общественников.

Большое значение в воспитательной работе имеет регулярный контроль за учебной спортсменов-учащихся в средней школе, наблюдение за их поведением в быту.

Тренерский состав устанавливает личные контакты с директорами, классными руководителями средних школ и родителям спортсменов.

## **2.2 Содержание учебного материала**

### **2.2.1 Теоретическая подготовка**

*Значение занятий на коньках для укрепления здоровья и всестороннего физического развития.* Самостоятельные и организованные формы занятий на коньках зимой и роликах летом. Систематичность тренировочных занятий, доступность и последовательность физической нагрузки. Признаки физического развития. Определение здоровья и влияние физических упражнений на состояние организма занимающихся.

*Спортивные достижения спортсменов по шорт-треку Беларуси на международных соревнованиях.* Классификация соревнований в конькобежном спорте: районные, городские, областные, республиканские, международные. Известные белорусские спортсмены по шорт-треку — участники Олимпийских игр, чемпионатов мира, Европы, Советского Союза, этапов Кубка мира. Уровень спортивных достижений. Места, занятые на соревнованиях.

*Гигиенические требования к спортсменам-учащимся.* Занятия спортом в режиме дня школьника. Утренняя гигиеническая гимнастика. Прогулки, игры, развлечения на коньках. Санитарно-гигиенические требования к жилью, местам тренировки, к инвентарю и спортивной форме. Режим питания, отдыха, сна

школьника.

*Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий шорт-треком.* Система контроля физического состояния населения республики: городская поликлиника, медсанчасть учебного учреждения, спортивный диспансер. Задачи врачебного контроля. Методы врачебного контроля. Методы физической реабилитации. Методы самоконтроля физического состояния до тренировки, при спортивных нагрузках, в период восстановления.

*Общая характеристика спортивной тренировки.* Организация учебно-тренировочного процесса. Систематичность тренировочных занятий. Последовательность обучения двигательным навыкам. Методы обучения. Методы тренировки. Средства спортивной подготовки. Педагогические методы восстановления после физической нагрузки на тренировочном занятии, на соревновании.

## **2.2.2 Практическая подготовка**

### **2.2.2.1 Общая физическая подготовка**

*Развитие физических качеств.* На первоначальном этапе многолетней спортивной подготовки спортсменов-учащихся по шорт-треку основные физические качества имеют быстрый поступательный прирост. Показатели, характеризующие быстроту, силу, выносливость главным образом, улучшаются за счет естественного физического развития занимающихся при активном стимулировании физическими упражнениями, а также в связи с освоением, совершенствованием новых двигательных умений и навыков.

Процесс обучения новым движениям сопровождается многократным повторением упражнения в целом или его части, что оказывает тренирующее воздействие и способствует развитию физических качеств.

Методы тренировки:

преимущественно применяются равномерный, повторный, игровой, контрольный.

Средства подготовки:

- бег легкоатлетический по 50-200 м;
- серия беговых легкоатлетических упражнений 30-50 м: семенящий, прыжковый, высоко поднимая бедро, с захлестом голени и т.п.;
- прыжковые упражнения: многоскоки по 30 м, напрыгивания, прыжки в высоту, длину с места и разбега, в глубину, со скакалкой, через барьеры;
- спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис, теннис по упрощенным правилам;
- подвижные игры, целевые, с элементами специальных упражнений, эстафеты индивидуальные, командные — направленные на развитие быстроты;
- гимнастические, общеразвивающие упражнения для основных мышечных групп: махи, повороты, наклоны, приседания, выпады, индивидуальные и в парах, с предметами и на снарядах, на месте и в движении. Перечисленные упражнения, выполняемые с отягощением, способствуют развитию силы мышц;
- походы выходного дня, а в условиях летней подготовки в спортивном лагере – походы, экскурсии, походы-игры с ориентированием на местности

окажут благотворное влияние на укрепление здоровья, повышение общей работоспособности, развитие выносливости.

*Формирование двигательных умений и навыков.* Процесс обучения и тренировки спортсменов-учащихся в подавляющем большинстве времени направлен на совершенствование навыков бега и развитие новых умений и навыков, обусловленных выполнением прыжковых упражнений, специальных упражнений вне льда. Двигательный опыт занимающихся шорт-треком спортсменов этого возраста весьма ограничен.

Основу формирования двигательных навыков составляют структурно-временные параметры движения, которые в конечном итоге определяют техническое мастерство спортсмена.

В этой связи, разучиваемые спортсменами-учащимися новые движения, не соответствующие их возрастным физическим и психическим способностям, а также выполняемые без должного внимания и контроля тренера-преподавателя, в конечном итоге могут привести к образованию, так называемого, косного навыка, исправить который порой невозможно.

Применяемыми методами обучения являются: наглядный метод (показ, демонстрация движения), словесный метод (рассказ, пояснение, комментарий), практический метод (выполнение движения в целом или по его частям).

Основными средствами выступают разнообразные физические упражнения: бег, ходьба, прыжки, гимнастика, метания и др.

*Развитие гибкости, ловкости, координации движений* Физические качества ловкость и гибкость не относятся к основным, принимающим участие в движениях, вместе с тем от уровня их развития зависит дальнейшее совершенствование в технике бега на коньках и достижение высоких спортивных результатов.

Наиболее благоприятный возраст для развития этих качеств 8-13 лет, совпадает с периодом освоения и совершенствования техники скоростного бега на коньках.

Спортсмены высокой квалификации, обладая хорошей гибкостью, подвижностью в суставах, значительно меньше затрачивают сил и энергии при беге на коньках, а движения их координированы, эластичны и высокопродуктивны. Новички же при больших энергетических затратах значительно быстрее утомляются, а движения их не рациональны.

Физическое качество ловкость воспитывается, в основном, под влиянием игровых действий, требующих от занимающихся быстрых переключений с одного действия на другое, сменой направлений движений, исходного положения и т.п.

Подвижность в суставах лучше воспитывается в конце тренировочного занятия, после физической нагрузки, когда мышцы хорошо разогреты.

Координация движений обусловлена хорошей подвижностью в суставах, способностью занимающихся напрягать и расслаблять мышцы.

#### **2.2.2.2 Специальная физическая подготовка**

*Формирование специальных двигательных умений и навыков.* С началом

проведения тренировочных занятий на льду, двигательный опыт занимающихся значительно расширяется. Основным средством подготовки являются упражнения на коньках.

Правильные умения и навыки формируются при помощи подводящих упражнений, которые детализируют двигательный навык и позволяют спортсменам-учащимся более четко выполнять отдельные составные части общей схемы движений.

Процесс обучения скоростному бегу на коньках, условно делится на этапы, в которых последовательность упражнений обусловлена их сложностью и учитывает психофизическое состояние спортсменов-учащихся. Относительно простым элементом из многообразных движений является обучение «посадке» и бегу по прямой без работы рук (развитие равновесия на скользящем коньке). Затем, бег по прямой с работой руками, одной рукой; бег по повороту (без рук, с руками). Бег со старта требует хорошего владения коньками, поэтому обучение этому элементу проводится после того, как занимающиеся научились довольно уверенно передвигаться по прямой и повороту.

*Развитие физических качеств средствами специальной подготовки.* Развитие специальных физических качеств спортсменов осуществляется на протяжении всего годового цикла подготовки при помощи основного средства зимой – бег на коньках и приближенных к основному действию упражнений – бег на роликах, имитационные, подводящие упражнения.

Первые две недели занятий на льду (период вкатывания), удельный вес специальных упражнений значительно увеличивается. Становление двигательного навыка передвижения на коньках сопровождается многократным повторением отрезков дистанций от 1 круга до 3 кругов. Выполнение упражнений на малой скорости в большом объеме способствует развитию выносливости. По мере совершенствования техники движения возрастает скорость прохождения дистанции, что ведет к воспитанию физического качества быстроты. Специальная дистанционная подготовка, прохождение отрезков со старта, ускорение с разбега, развивают силу мышц, участвующих в отталкивании.

Хорошим средством совершенствования физических качеств являются подвижные игры, эстафеты на льду, а также контрольные забеги на коньках.

Методами тренировки остаются повторный, равномерный, игровой, контрольный.

Выполнение специальных упражнений на льду сочетается с общефизическими упражнениями: разминка вне льда, заключительный бег или игра, гимнастические упражнения для расслабления мышц и увеличения подвижности в суставах.

*Обучение технике и тактике бега на коньках.* В учебно-тренировочном процессе спортсменов-учащихся развитие двигательных умений и навыков, развитие физических качеств обусловлено и взаимосвязано с обучением технике. Техническое мастерство базируется на достаточной физической подготовленности спортсменов.

Визуальное восприятие занимающимися движения в целом, и их способность правильно воспроизвести движение, является преобладающим направлением занятий.

Компоненты техники бега на коньках составляет внешняя форма движения и внутреннее ее содержание в виде пространственных и временных характеристик цикла шага спортсмена-учащегося координация движений рук и ног. Закрепление техники бега на коньках проходит при выполнении упражнений на повышенной (соревновательной) скорости.

Практическому выполнению тактических вариантов бега на коньках предшествуют теоретические занятия, а также выполнение отдельных заданий с возрастающей сложностью. Например, прохождение дистанции с заданной скоростью, выполнение ускорения во время бега или при стартовом разбеге и т.п. Закрепление и совершенствование тактики происходит во время соревнований.

### **2.2.2.3 Контрольно-переводные нормативы**

Контрольные занятия или прием у занимающихся контрольно-переводных нормативов, предваряют участие в официальных спортивных соревнованиях и имеют большое значение в морально-волевой подготовки спортсменов-учащихся к участию в соревнованиях.

Элементарным примером соревновательной деятельности спортсмена-учащегося в процессе учебно-тренировочного занятия является участие в спортивных, подвижных играх или эстафетах, где присутствует задача достичь победы.

Контрольные нормативы принимаются при завершении разучивания отдельных упражнений, в конце цикла занятий или этапа подготовки.

Для спортсмена-учащегося СУСУ программой предусмотрены приемные, контрольные и переводные нормативы оценки физической и технической подготовленности (приложение, таблицы 10,11,12,13).

Дети, в возрасте с 8 лет с большим желанием и высоким эмоциональным подъемом выполняют соревновательные упражнения. Задача тренера, в данном случае, не слишком часто увлекаться соревнованиями, которые интенсифицируют учебный процесс.

Этап обучения или тренировки на льду завершаются контрольными стартами. Цель этих занятий выявить степень технической и физической подготовленности спортсменов-учащихся. Содержанием контрольных занятий могут быть старты на нестандартные отрезки или стандартные дистанции, на которых оценивается техника бега, время прохождения дистанции или тактика выполнения соревновательного упражнения.

Контрольные занятия предшествуют участию спортсменов-учащихся в спортивных соревнованиях и являются составной частью учебно-тренировочного процесса.

Правилами соревнований по шорт-треку для детской группы 8-13 летнего возраста определены дистанции 111, 222, 333, 500 м, а также эстафеты: для мальчиков и для девочек — 1000 м.

В процессе занятий спортсмены-учащиеся групп начальной подготовки должны иметь представление о влиянии физических упражнений на организм. Получить знания о личной гигиене, врачебном контроле и самоконтроле собственного состояния. Уметь выполнять общие и специальные физические упражнения, в том числе во время разминки на соревнованиях.

Таблица 8. Распределение тренировочных средств в годичном цикле подготовки для групп начальной подготовки 1-го года обучения

Месяцы	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	Всего часов	
Периоды	Подготовительный								Соревновательный			Переходный		
Этапы	Общеподготовительный				Специально-подготовительный									
СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ														
Теория	1	-	1	-	1	-	-	1	-	-	1	-	5	
Количество дней тренировок,	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156	
из них на льду	-	-	-	-	-	6	6	8	12	12	10	-	60	
ОФП:	23	23	23	21	18	16	8	7	7	7	12	18	183	
— беговые средства, ч	5	5	5	5	5	5	3	2	2	2	3	4	46	
— гимнастика, ч	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	
— силовые средства, ч	7	7	7	7	4	2	2	2	2	2	4	4	50	
— прыжки, многоскоки, ч	3	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-	2	17	
— игры, эстафеты, ч	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	3	5	42	
— плавание, ч	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	4	
СФП:	2	3	2	5	7	10	18	18	19	19	13	8	124	
— бег на коньках, ч	-	-	-	-	25	25	40	40	40	40	25	-	210	
— бег на роликах, ч	2	2	2	4	4	-	-	-	-	-	-	2	16	
— специальные упражнения конькобежца, ч	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	18	
Соревнования, кол-во стартов	1	1	1	1	1	-	-	-	1	1	1	-	8	
Медицинское обследование	+	-	+	-	+	-	-	+	-	-	-	+		
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Воспитательная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Итого часов:	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312	

Таблица 9. Распределение тренировочных средств в годичном цикле подготовки для групп начальной подготовки 2 - 3 года обучения

Месяцы	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	Всего часов	
Периоды	Подготовительный								Соревновательный			Переходный		
Этапы	Общеподготовительный				Специально-подготовительный									
СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ														
Теория	1	-	1	-	1	-	-	1	-	-	1	-	5	
Количество дней тренировок,	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156	
из них на льду	-	-	-	-	-	6	8	12	12	12	10	-	60	
ОФП:	23	23	23	21	18	16	8	7	7	7	12	18	183	
— беговые средства, ч	5	5	5	5	5	5	3	2	2	2	3	4	46	
— гимнастика, ч	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	
— силовые средства, ч	7	7	7	7	4	2	2	2	2	2	4	4	50	
— прыжки, многоскоки, ч	3	3	3	2	2	2	-	-	-	-	-	2	17	
— игры, эстафеты, ч	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	3	5	42	
— плавание, ч	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	4	
СФП:	2	3	2	5	7	10	18	18	19	19	13	8	124	
— бег на коньках, ч	-	-	-	-	-	25	40	40	40	40	25	-	210	
— бег на роликах, ч	2	2	2	4	4	-	-	-	-	-	-	2	16	
— специальные упражнения конькобежца, ч	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	18	
Соревнования, кол-во стартов	1	1	1	1	1	-	-	-	1	1	1	-	8	
Медицинское обследование	+	-	+	-	+	-	-	+	-	-	-	+		
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Воспитательная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Итого часов:	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312	



Таблица 10. Нормативные оценки по общей физической подготовленности для групп начальной подготовки 1-го года обучения

Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Юноши	Девушки
Бег 30 м (сек)	3	5,5 и менее	5,8 и менее
	2	6,1 – 5,6	6,4 – 5,9
	1	6,2 и более	6,5 и более
Челночный бег 4х9м (сек)	3	10,8 и менее	11,3 и менее
	2	11,4 – 10,9	11,9 – 11,4
	1	11,5 и более	12,0 и более
Прыжок в длину с места (см)	3	166 и более	156 и более
	2	156– 165	146 – 155
	1	155 и менее	145 и менее
Поднимание туловища за 30 сек (раз)	3	23 и более	23 и более
	2	16-22	16-22
	1	15 и менее	15 и менее
Бег 500м (мин/сек)	3	2,10 и менее	2,30 и менее
	2	2,31 – 2,11	2,51-2,31
	1	2,30 и более	2,50 и более
Наклон вперед из положения сидя (см)	3	+ 4 и более	+ 5 и более
	2	+ 1 - + 3	+ 2 - + 4
	1	0 и менее	+ 1 и менее

Таблица 11. Нормативные оценки по специальной физической подготовленности для групп начальной подготовки 1-го года обучения

Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Юноши	Девушки
Бег на коньках со старта 111 м 1 круг (сек)	3	20,0 и менее	21,0 и менее
	2	35,0 - 20,1	36,0 - 21,1
	1	35,1 и более	36,1 и более
Бег на коньках со старта 222 м 2 круга (сек)	3	30,0 и менее	31,0 и менее
	2	50,0 - 30,1	51,0 - 31,1
	1	50,1 и более	51,1 и более

Суммарная оценка уровня развития физической подготовленности спортсменов по шорт-треку

Сумма баллов (8 тестов)	Уровень развития
24-20	Отлично
19-16	Хорошо
не менее 12	Удовлетворительно

Таблица 12. Нормативные оценки по общей физической подготовленности для групп начальной подготовки 2-3 года обучения

Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Юноши	Девушки
Бег 30 м (сек)	3	5,2 и менее	5,5 и менее
	2	5,8 – 5,3	6,1 – 5,6
	1	5,9 и более	6,2 и более
Челночный бег 4х9м (сек)	3	10,3 и менее	10,8 и менее
	2	10,9 – 10,4	11,4 – 10,9
	1	11,0 и более	11,5 и более
Прыжок в длину с места (см)	3	176 и более	166 и более
	2	156- 175	146 – 165
	1	155 и менее	145 и менее
Поднимание туловища за 30 сек (раз)	3	25 и более	25 и более
	2	19- 24	19 – 24
	1	18 и менее	18 и менее
Бег 500м (мин/сек)	3	2.00 и менее	2.20 и менее
	2	2.21 – 2.01	2.41 – 2.21
	1	2.20 и более	2.40 и более
Наклон вперед из положения сидя (см)	3	+ 5 и более	+ 6 и более
	2	+ 2 - + 4	+ 3 - + 5
	1	+ 1 и менее	+ 2 и менее

Таблица 13. Нормативные оценки по специальной физической подготовленности для групп начальной подготовки 2-3 года обучения

Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Юноши	Девушки
Бег на коньках со старта 111 м 1 круг (сек)	3	19,0 и менее	20,0 и менее
	2	34,0 - 19,1	35,0 - 20,1
	1	34,1 и более	35,1 и более
Бег на коньках со старта 222 м 2 круга (сек)	3	28,0 и менее	29,0 и менее
	2	48,0 - 28,1	49,0 - 29,1
	1	48,1 и более	49,1 и более

Суммарная оценка уровня развития физической подготовленности спортсменов по шорт-треку

Сумма баллов (8 тестов)	Уровень развития
24-20	Отлично
19-16	Хорошо
не менее 12	Удовлетворительно

## **ГЛАВА 3**

### **ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ**

#### **3.1 Задачи учебно-тренировочных групп**

В УТ группах 1-5 годов подготовки спортсмены проходят этап начальной специализации. Практически в эти годы закладываются основы спортивно-технического мастерства. Значительно увеличивается объем тренировочной нагрузки во всех основных средствах спортивной подготовки. Игровой метод занятий, эстафеты, спортивные и подвижные игры, различные формы соревнований продолжают занимать существенное место в учебном процессе.

В УТ группах 6-7 года обучения спортсмены-учащиеся проходят этап углубленной специализации. Продолжается разносторонняя двигательная подготовка, однако, ее средства сужаются, что позволяет более эффективно развивать необходимые специальные физические качества (таблицы 17,18,19,20). Параллельно продолжается совершенствование основ техники бега на коньках и тактическая подготовка, как в соревновательных, так и в тренировочных упражнениях.

Основными задачами для спортсменов УТ групп являются:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- совершенствование техники;
- изучение тактики;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- выполнение функций инструктора-общественника и получение звания судьи по спорту;
- выполнение I спортивного разряда по шорт-треку к концу этапа обучения.

#### **3.2 Требования к отбору и комплектованию учебно-тренировочных групп**

УТ группы первого года обучения комплектуются приказом директора СУСУ из спортсменов, успешно завершивших 2-3 летнюю подготовку в группах начальной подготовки. Спортсмены должны знать основы техники и тактики конькобежного спорта, личной гигиены, правил соревнований, техники безопасности на занятиях; уметь выполнять общие и специальные физические упражнения, готовить коньки и другой спортивный инвентарь к соревнованиям, обладать достаточной для своего возраста общей и специальной физической подготовленностью и перспективой улучшения спортивных результатов. Выполнять на положительные оценки установленные нормативы и спортивный разряд на одной из соревновательных дистанций по шорт-треку.

Спортсмены групп первого года обучения, успешно сдавшие нормативные требования по общей физической и специальной подготовке, выполнившие соответствующий своему возрасту спортивный разряд, приказом по СУСУ переводятся в следующую группу.

Таблица 14. Тематический план занятий для учебно-тренировочных групп

№ Темы	Содержание занятий	Количество часов по годам обучения			
		1	2	3	4-7
Теоретическая подготовка					
1	Организация занятий шорт-треком в СУСУ.	2	2	2	2
2	Управление шорт-треком	1	2	2	2
3	Средства, методы и принципы спортивной тренировки в шорт-треке	1	1	1	2
4	Спортивная классификация	-	2	2	1
5	Правила соревнований	2	2	2	2
6	Основы техники и тактики бега на коротких дистанциях	1	2	2	2
7	Инвентарь к спортсмена по шорт-треку и уход за ним	1	1	1	1
Итого:		7	12	12	12
Практическая подготовка					
Общая физическая подготовка					
8	Развитие физических качеств	184	222	244	293
9	Формирование двигательных умений и навыков	70	80	100	120
10	Развитие ловкости, гибкости, координационных способностей.	40	60	80	80
Итого:		294	362	424	493
Специальная физическая подготовка					
11	Развитие и совершенствование специальных физических качеств	109	192	274	355
12	Обязательные медицинские осмотры	+	+	+	+
13	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+
14	Инструкторская и судейская практика	8	8	10	10
15	Участие в соревнованиях	50	50	60	60
16	Контрольно-переводные нормативы	По расписанию школы			
Итого:		167	250	344	425
Всего часов:		468	624	780	936

Таблица 15. Соотношение функций энергообеспечения на соревновательных дистанциях в шорт-треке (по Н.И. Волкову, В.С. Иванову)

Источники энергообеспечения, %	Дистанции, м			
	500	1500	3000	5000
Аэробные	20-23	58-60	60-70	89
Анаэробные	77-80	40-42	30-40	11

Таблица 16. Классификация тренировочных нагрузок спортсменов-учащихся по зонам интенсивности

Зоны интенсивности	Уровень нагрузки	% от соревновательной скорости	Пульс, уд/мин	Лактат, моль/л
аэробная восстановительная	Низкая	75 и менее	120-140	3 и менее
аэробная развивающая	Умеренная	80	140-160	4-6
смешанная аэробно-анаэробная	Средняя	85	160-180	14-20
анаэробная гликолитическая	Большая	90	180-190	22-28
анаэробная алактатная	Максимальная	100-105	190 и до предела	16-20

### 3.3 Содержание учебного материала

#### 3.3.1 Теоретическая подготовка

*Организация занятий шорт-треком в СУСУ.* Цель и задачи СУСУ. Тренерско-педагогический состав СУСУ. Учебные группы СУСУ. Отбор учащихся для занятий шорт-треком. Переводные требования по общей и специальной физической и технической подготовке. Выполнение и присвоение спортивных разрядов. Отбор в состав сборной команды учреждения, города, республики. Система тренировочных занятий.

##### *Управление шорт-треком*

Государственная система управления шорт-треком: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, управление спорта, управления спортивных федераций, Республиканский центр олимпийской подготовки по ледовым видам спорта, старший тренер по виду спорта, школа высшего спортивного мастерства, региональные центры олимпийского резерва, национальная команда Республики Беларусь по шорт-треку.

Общественный орган управления — Белорусский союз конькобежцев: тренерский совет, коллегия судей, группа научно-методического обеспечения. Координация совместной работы государственных и общественных организаций.

*Средства, методы и принципы спортивной тренировки.* К средствам спортивной подготовки спортсменов-учащихся по шорт-треку относятся физические упражнения, которые условно делятся на общефизические и специальные. Из общефизических средств в основном применяются различные виды бега, ходьбы, прыжков, а также игры, эстафеты, гимнастика, упражнения с отягощением, плавание, гребля, туристские походы и др.

К специальным упражнениям относятся бег на коньках и роликах, техническая и прыжковая имитация техники бега на коньках, унифицированные прыжки и многоскоки в «посадке», пригибная ходьба, подводящие упражнения.

В циклических видах спорта основными методами тренировки являются равномерный, повторный, интервальный, переменный, игровой, контрольный, соревновательный.

Принципы спортивной подготовки: систематичность и последовательность, доступность и индивидуализация, наглядность обучения, сознательность и активность, воспитывающий характер обучения.

*Спортивная классификация.* Возрастные требования для выполнения спортивных разрядов. Спортивные звания. Условия выполнения спортивных разрядов: на отдельных дистанциях, в многоборье, эстафетах, командных гонках. Присвоение спортивных званий: мастер спорта Республики Беларусь международного класса, мастер спорта, кандидат в мастера спорта.

*Правила соревнований.* Права и обязанности участников соревнований. Правила прохождения дистанций. Длина дистанций. Место разминки, старта, финиша. Спортивные судьи. Личные и командные соревнования. Порядок забегов. Определение победителей в личном и командном зачете. Возможные нарушения правил соревнований и наказания спортсменов, нарушивших

правила.

*Основы техники и тактики бега на коротких дистанциях.* Техника бега на коньках при беге на короткие, средние и длинные дистанции. Особенности техники бега со старта, по прямой, повороту, на финише. Вход в поворот, выход из поворота, прохождение прямой, бег за лидером, групповые забеги.

Высота «посадки» спортсмена по шорт-треку в зависимости от длины дистанции.

Тактика прохождения коротких, средних и длинных дистанций, эстафетных гонок. Выбор тактики в зависимости от условий соревнований, качества льда, личной подготовленности спортсмена, партнеров по забегу. Методика обучения технике и тактике бега на дистанциях.

### **3.3.2 Практическая подготовка**

#### **3.3.2.1 Общая физическая подготовка**

*Развитие общей выносливости.* Для развития общей выносливости спортсменов в летне-осенней тренировке используются физические упражнения длительного воздействия умеренной интенсивности. В основном к ним относятся езда на велосипеде, кроссовый бег по пересеченной местности, бег на стадионе, плавание, гребля, велоезда, спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, а также туристские походы однодневные и многодневные.

Для развития общей выносливости наиболее подходящими являются методы: равномерный, повторный, переменный. Интенсивность выполняемых упражнений – при показателях пульса 130-150 уд/мин (таблицы 15-16).

Педагогические показатели выносливости – успешное выступление в соревнованиях на длинные дистанции.

*Развитие силовых качеств.* Влияние силы мышц на спортивные результаты проявляется, в основном, на коротких дистанциях. Различают абсолютную и относительную силу. Наиболее значимой является относительная сила (в расчете на массу тела спортсмена). К средствам тренировки относятся упражнения с отягощением, прыжки и многоскоки, бег на дистанциях 20-30 м, а также спортивные игры, эстафеты с элементами прыжков, приседаний, перенос груза и т. п.

Методы, применяемые для развития силовых способностей: повторный, серийный, однократный с максимальным весом, выполнение упражнений «до отказа».

Физиологические показатели силы мышц: увеличение объема мышцы, рельефность мышц, способность преодолевать сопротивление снаряда (штанга, гантели, набивные мячи).

Педагогические показатели силы: увеличение скорости бега, улучшение спортивных результатов на коротких дистанциях.

*Развитие скоростно-силовых способностей.* Быстрота реакции спортсмена на сигнал, быстрота отдельных движений и частота движений являются компонентами скорости бега. Для развития быстроты

целесообразно использовать кратковременные упражнения по 10-20 секунд с максимальной частотой движений. Средствами могут служить бег и беговые упражнения на дистанциях 10-50 м. Прыжки из различных исходных положений, многоскоки, игры, эстафеты. Упражнения с отягощением, кроме прямого воздействия на развитие силы, также способствуют развитию скоростно-силовых способностей. Отдых перед выполнением упражнений, развивающих быстроту, должен быть достаточным для восстановления дыхания и частоты сердечных сокращений до 110-120 уд/мин. Методы, применяемые для развития скоростно-силовых способностей: повторный, переменный, игровой.

*Развитие ловкости, гибкости, координации движений.* Для развития ловкости, гибкости применяются гимнастические упражнения во время подготовительной и заключительной частях учебно-тренировочных занятий. Развитию этих качеств способствуют игровые упражнения, эстафеты. Выполнение упражнений сложных, комплексных, из различных исходных положений кроме того улучшает координацию движений.

Двигательно-координационные способности позволяют быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи (Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., 2000).

Авторы выделяют три группы координации движений:

- способность точно измерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений;
- способность выдерживать статическое и динамическое равновесие;
- способность выполнять двигательные действия без лишней мышечной напряженности.

В возрасте 13-15 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений.

Упражнения, развивающие координационные способности, целесообразно выполнять во второй части занятий, после физической работы, когда мышцы, связки и кости достаточно размяты.

При воспитании этих качеств применяются методы повторного воздействия и однократное выполнение упражнений до утомления мышц. Упражнения целесообразнее применять чаще с небольшой по объему нагрузкой.

### **3.3.2.2 Специальная физическая подготовка**

*Развитие специальной выносливости.* Спортсмены учебно-тренировочных групп, по сравнению с начинающими, выходят на более высокий уровень подготовки. Учебно-тренировочные занятия приобретают целенаправленный характер. В этом возрасте у спортсменов-учащихся проявляется склонность к спринтерскому или стайерскому бегу. Развитию специальной выносливости способствуют физические упражнения длительного воздействия. В летне-осенний период это бег на роликах, выполняемый повторно, или техническое катание, имитационные упражнения (техническая), или прыжковая имитация. Развитию этого

качества помогает комбинированная тренировка, состоящая из кроссового бега и технических упражнений.

Тренировка специальной выносливости спортсмены начинают в период первых тренировок на льду, период «вкатывания» – 10-12 дней. Затем это качество совершенствуется на учебно-тренировочных занятиях на льду и при участии в соревнованиях.

Методы, применяемые для развития специальной выносливости: равномерный, повторный, интервальный, переменный.

*Развитие силовой выносливости.* Развитие этого качества протекает при выполнении физических упражнений с отягощением: техническая и прыжковая имитация, техническое катание на роликах и коньках. Целенаправленное развитие силовой выносливости протекает при выполнении старта и стартового разбега на короткие и средние дистанции. Бег на короткие (500 м) и средние (1000 м) дистанции с соревновательной скоростью также способствует развитию этого качества.

*Развитие скоростной дистанционной выносливости.* Скоростная выносливость проявляется на дистанциях 1000 и 1500м, когда спортсмену необходимо проявить максимум усилий для развития дистанционной скорости. Воспитанию этого качества в значительной степени способствуют целенаправленные тренировочные занятия, моделирующие соревновательную деятельность как в летней, так и в тренировке на льду. Упражнениями, развивающими скоростную выносливость, являются стартовый разбег, отрезки дистанции от 2 до 4 кругов, выполняемые многократно с максимальной скоростью. Развитию этого качества способствует выполнение ускорений или бег на короткие дистанции с переменной скоростью.

*Развитие скоростно-силовых способностей.* Развитие скоростных способностей у спортсменов обеспечивается физическими качествами быстроты, силы, ловкости, координации движений, а также двигательными умениями, навыками и техникой бега на коньках.

В процессе систематических спортивных тренировок эти качества совершенствуются при помощи средств: бег на коньках и роликах со старта и ускорения на дистанциях 111, 222, 333, 500 м, прыжковой имитации и других специальных упражнений скоростного характера.

Участие в соревнованиях на дистанциях 500,777,1000,1500 м формирует склонность спортсменов к целенаправленной спортивной тренировке, развивающей скоростные способности. Вместе с тем подготовка спортсменов к участию в многоборье требует от них в одинаковой мере быть подготовленными к бегу как на короткие (500 м), так и на длинные (1500 м) дистанции.

Основными методами тренировки, развивающими скоростно-силовые способности, являются повторный, интервальный, переменный.

*Обучение технике специальных упражнений.* Обучение технике бега на коньках является главным направлением учебно-тренировочного процесса. Техника выполнения специальных упражнений тесно связана с



двигательными умениями и навыками спортсменов и обеспечивается хорошей общей и специальной физической подготовленностью, координацией движений, гибкостью и подвижностью в суставах.

Техника бега на коньках совершенствуется при выполнении упражнений на скорости, близкой к соревновательной. Отдельные составные элементы техники: «посадка», маховые движения одной и двумя руками и некоторые другие могут изучаться в беге на роликовых коньках, а также в имитационных упражнениях.

Основными методами обучения технике являются показ (демонстрация правильных движений), рассказ (объяснение упражнений или комментариев при выполнении задания), упражнения (многократное выполнение движений в целом, по частям и их комбинации).

*Совершенствование двигательных навыков, тактики.* Наряду с развитием физических качеств одной из главных задач учебно-тренировочных занятий является совершенствование двигательных навыков. В процессе занятий спортсмены знакомятся с большим количеством новых, сложных по координации, движений, которые можно условно сгруппировать по основным признакам: упражнения, способствующие формированию «посадки» спортсмена; упражнения, направленные на обучение бегу по прямой, по повороту, со старта; упражнения для совершенствования координации работы рук и ног.

Обучение тактике бега начинается задолго до соревнований в форме теоретических и практических занятий. На тренировочном занятии отрабатываются элементы тактики и тактические варианты прохождения дистанции с заданной скоростью. Распределение усилий по кругам для сохранения скорости бега. Отрабатывается стартовый разбег и финиш с равными по силам партнерами, а также в зависимости от погодных условий на открытых дорожках и качества льда.

*Контрольные занятия.* Контрольные занятия проводятся по расписанию СУСУ в начале и конце учебного года, а также тренерами-преподавателями в течение года при разучивании отдельных упражнений (контроль за усвоением) и при подготовке к участию в официальных соревнованиях. Оценивается физическая подготовленность, морально-волевая подготовка, качество технического и тактического мастерства.

Таблица 17. Распределение тренировочных средств в годичном цикле подготовки учебно-тренировочных групп 1-го года обучения

Месяцы	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	Всего часов
Периоды	Подготовительный					Соревновательный						Переходный	
Этапы	Общеподготовительный			Специально-подготовительный									
СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ													
Теория	1	1	-	-	-	1	1	1	1	-	-	1	7
Количество дней тренировок,	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
из них на льду	-	-	-	-	-	2	3	8	9	9	9	-	40
ОФП:	28	28	29	29	29	28	20	18	18	19	19	29	294
— беговые средства, ч	20	20	20	20	20	20	8	8	8	8	8	20	180
— гимнастика, ч	9	9	9	9	9	9	6	6	6	6	6	9	93
— силовые средства, ч	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-	-	4	36
— прыжки, многоскоки, ч	4	4	4	4	4	4	-	-	-	-	-	4	28
— велосезда (трек), ч	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
— игры, ч	10	10	10	10	10	10	10	3	3	3	3	10	92
— плавание, км	4	4	4	-	-	-	-	-	-	-	-	4	16
СФП:	10	10	10	10	10	10	18	20	20	20	20	9	167
— бег на коньках, ч	-	-	-	20	35	40	40	50	60	60	60	-	310
— бег на роликах, ч	10	10	10	10	10	-	-	-	-	-	-	-	50
— специальные упражнения конькобежца, ч	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Соревнования, кол-во стартов	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	-	15
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	
Медицинское обследование													
Воспитательная работа													
Итого часов:	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468

Таблица 18. Распределение тренировочных средств в годичном цикле подготовки учебно-тренировочных групп 2-го года обучения

Месяцы	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	Всего часов
Периоды	Подготовительный								Соревновательный			Переходный	
Этапы	Общеподготовительный				Специально-подготовительный								
СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ													
Теория	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Количество дней тренировок,	16	18	18	16	18	18	18	18	18	16	18	16	208
из них на льду	-	-	-	-	-	4	6	8	12	12	12	-	54
ОФП:	35	35	35	35	35	30	25	25	24	24	24	35	362
— беговые средства, ч	25	25	25	25	25	25	25	10	10	10	10	20	235
— гимнастика, ч	9	9	9	9	9	9	6	6	6	6	6	9	93
— силовые средства, ч	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-	-	4	36
— прыжки, многоскоки, ч	4	4	4	4	4	4	-	-	-	-	-	4	28
— велосезда (трек), ч	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
— игры, ч	10	10	10	10	10	10	10	3	3	3	3	10	92
— плавание, ч	3	3	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3	12
СФП:	16	16	16	16	16	21	26	26	27	27	27	16	250
— бег на коньках, ч	-	-	-	-	-	50	60	70	80	80	80	-	420
— бег на роликах, ч	15	15	15	15	15	-	-	-	-	-	-	-	75
— специальные упражнения конькобежца, ч	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	55
Соревнования, кол-во стартов	1	1	1	1	1	1	-	2-3	5-6	5-6	5-6	-	17-27
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	-	4
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	
Медицинское обследование													
Воспитательная работа													
Итого часов:	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

Таблица 19. Распределение тренировочных средств в годичном цикле подготовки учебно-тренировочных групп 3-го года обучения

Месяцы	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	Всего часов
Периоды	Подготовительный								Соревновательный			Переходный	
Этапы	Общеподготовительный				Специально-подготовительный								
СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ													
Теория	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Количество дней тренировок,	21	22	22	22	22	21	22	22	22	22	21	21	260
из них на льду	-	-	-	-	-	6	8	10	14	14	14	-	66
ОФП:	42	42	42	42	42	42	26	26	26	26	26	42	424
— беговые средства, ч	30	30	30	30	30	30	20	20	10	10	10	30	280
— гимнастика, ч	8	8	8	8	8	8	6	6	6	6	6	6	86
— силовые средства, ч	4	4	4	4	4	4	4	-	-	-	-	4	32
— прыжки, многоскоки, ч	5	5	5	5	5	5	-	-	-	-	-	5	35
— велоезда (трек), ч	60	50	50	50	50	40	-	-	-	-	-	60	360
— игры, ч	10	10	10	10	10	10	4	2	2	2	2	8	80
— плавание, ч	2	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	8
СФП:	22	22	22	22	22	22	38	38	38	38	38	22	344
— бег на коньках, ч	-	-	-	-	-	50	80	90	100	100	100	-	520
— бег на роликах, ч	15	25	25	25	25	5	-	-	-	-	-	-	120
— специальные упражнения конькобежца, ч	6	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	-	58
Соревнования, кол-во стартов	1	1	1	1	1	1	-	2-4	6-8	6-8	6-8	-	20-34
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1	-	5
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	
Медицинское обследование													
Воспитательная работа													
Итого часов:	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	780

Таблица 20. Распределение тренировочных средств в годичном цикле подготовки для учебно-тренировочных групп 4-7-го годов обучения

Месяцы	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	Всего часов
Периоды	Подготовительный								Соревновательный			Переходный	
Этапы	Общеподготовительный				Специально-подготовительный								
СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ													
Теория	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Количество дней тренировок,	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
из них на льду	-	-	-	-	-	4	6	10	20	20	20	-	80
ОФП:	50	49	49	49	48	48	30	30	30	30	30	50	493
— беговые средства, ч	34	34	34	34	34	34	24	18	18	18	18	34	336
— гимнастика, ч	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	7	79
— силовые средства, ч	4	4	4	4	4	4	4	-	-	-	-	4	32
— прыжки, многоскоки, ч	6	6	6	6	6	6	4	-	-	-	-	6	46
— велоезда (трек), км	50	60	60	60	50	40	-	-	-	-	-	60	380
— игры, ч	10	10	10	10	10	10	4	2	2	2	2	10	82
— плавание, ч	2	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	4	10
СФП:	27	28	28	28	28	28	46	46	46	46	47	27	425
— бег на коньках, ч	-	-	-	-	-	60	110	110	110	110	110	-	610
— бег на роликах, ч	25	25	25	25	25	10	-	-	-	-	-	-	135
— специальные упражнения конькобежца, ч	7	7	7	7	7	7	7	4	4	4	4	-	65
Соревнования, кол-во стартов	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	2-4	4-6	8-10	8-10	4-6	-	32-48
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-	6
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	
Медицинское обследование													
Воспитательная работа													
Итого часов:	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

Таблица 21. Нормативные оценки по общей физической подготовленности для учебно-тренировочных групп 1 года обучения

Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Юноши	Девушки
Бег 30 м (сек)	3	5,0 и менее	5,3 и менее
	2	5,6 – 5,1	5,9 – 5,4
	1	5,7 и более	6,0 и более
Челночный бег 4х9м (сек)	3	10,1 и менее	10,6 и менее
	2	10,7 – 10,2	11,2 – 10,7
	1	10,8 и более	11,3 и более
Прыжок в длину с места (см)	3	181 и более	171 и более
	2	161 – 180	151 – 170
	1	160 и менее	150 и менее
Тройной прыжок в длину с места (см)	3	551 и более	531 и более
	2	451 – 550	431 – 530
	1	450 и менее	430 и менее
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	3	45 и более	47 и более
	2	36 – 44	38– 46
	1	35 и менее	37 и менее
Бег 1000м (мин/сек)	3	4.20 и менее	4.50 и менее
	2	5.19 – 4.21	5.49 - 4.51
	1	5.20 и более	5.50 и более
Наклон вперед из положения сидя (см)	3	+ 6 и более	+ 7 и более
	2	+ 3 - + 5	+ 4 - + 6
	1	+ 2 и менее	+ 3 и менее

Таблица 22. Нормативные оценки по специальной физической подготовленности для учебно-тренировочных групп 1 года обучения

Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Юноши	Девушки
Бег на коньках со старта 222м 2 круга (сек)	3	26,0 и менее	27,0 и менее
	2	36,0 – 26,1	37,0 – 27,1
	1	36,1 и более	37,1 и более
Бег на коньках со старта 333 м 3 круга (сек)	3	35,0 и менее	37,0 и менее
	2	50,0 - 35,1	52,0 - 37,1
	1	50,1 и более	52,1 и более
Бег на коньках со старта 500 м (мин/сек)	3	55,0 и менее	58,0 и менее
	2	1.10,0-55,1	1.13,0 - 58,1
	1	1.10,1 и более	1.13,1 и более

Суммарная оценка уровня развития физической подготовленности спортсменов по шорт-треку

Сумма баллов (10 тестов)	Уровень развития
30-25	Отлично
24-19	Хорошо
не менее 14	Удовлетворительно

Таблица 23. Нормативные оценки по общей физической подготовленности для учебно-тренировочных групп 2 года обучения

Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Юноши	Девушки
Бег 30м (сек)	3	4,9 и менее	5,2 и менее
	2	5,4 – 5,0	5,7 – 5,1
	1	5,5 и более	5,8 и более
Челночный бег 4х9м (сек)	3	9,9 и менее	10,4 и менее
	2	10,5 – 10,0	11,0 – 10,5
	1	10,6 и более	11,1 и более
Прыжок в длину с места (см)	3	191 и более	181 и более
	2	171 - 190	161 – 180
	1	170 и менее	160 и менее
Тройной прыжок в длину с места (см)	3	571 и более	551 и более
	2	471 - 570	451 – 550
	1	470 и менее	450 и менее
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	3	48 и более	50 и более
	2	39 - 47	41 – 49
	1	38 и менее	40 и менее
Бег 1000м (мин/сек)	3	4.10 и менее	4.40 и менее
	2	5.09 – 4.11	5.39 - 4.41
	1	5.10 и более	5.40 и более
Наклон вперед из положения сидя (см)	3	+ 7 и более	+ 8 и более
	2	+ 4 - + 6	+ 5 - + 7
	1	+ 3 и менее	+ 4 и менее

Таблица 24. Нормативные оценки по специальной физической подготовленности для учебно-тренировочных групп 2 года обучения

Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Юноши	Девушки
Бег на коньках со старта 333 м 3 круга (сек)	3	33,0 и менее	35,0 и менее
	2	48,0 - 33,1	50,0 - 35,1
	1	48,1 и более	50,1 и более
Бег на коньках со старта 500м (мин /сек)	3	53,0 и менее	56,0 и менее
	2	1.08,0 - 53,1	1.11,0 - 56,1
	1	1.08,1 и более	1.11,1 и более
Бег на коньках со старта 777м (мин/сек)	3	1.25,0 и менее	1.28,0 и менее
	2	1.35,0 – 1.25,1	1.38,0 – 1.28,1
	1	1.35,1 и более	1.38,1 и более

Суммарная оценка уровня развития физической подготовленности спортсменов по шорт-треку

Сумма баллов (10 тестов)	Уровень развития
30-25	Отлично
24-19	Хорошо
не менее 14	Удовлетворительно

Таблица 25. Нормативные оценки по общей физической подготовленности для учебно-тренировочных групп 3 года обучения

Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Юноши	Девушки
Бег 30м (сек)	3	4,8 и менее	5,0 и менее
	2	5,4 – 4,9	5,6 – 5,1
	1	5,5 и более	5,7 и более
Челночный бег 4х9м (сек)	3	9,7 и менее	10,2 и менее
	2	10,3 – 9,8	10,8 – 10,3
	1	10,4 и более	10,9 и более
Прыжок в длину с места (см)	3	201 и более	191 и более
	2	181 - 200	171 – 190
	1	180 и менее	170 и менее
Тройной прыжок в длину с места (см)	3	591 и более	571 и более
	2	491 - 590	471 – 570
	1	490 и менее	470 и менее
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	3	50 и более	52 и более
	2	41- 49	43 – 51
	1	40 и менее	42 и менее
Бег 1000м (мин/сек)	3	4.00 и менее	4.30 и менее
	2	4.59 – 4.01	5.29 - 4.31
	1	5.00 и более	5.30 и более
Наклон вперед из положения сидя (см)	3	+ 8 и более	+ 9 и более
	2	+ 5 - + 7	+ 6 - + 8
	1	+ 4 и менее	+ 5 и менее

Таблица 26. Нормативные оценки по специальной физической подготовленности для учебно-тренировочных групп 3 года обучения

Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Юноши	Девушки
Бег на коньках со старта 333м 3 круга (сек)	3	31,0 и менее	33,0 и менее
	2	41,0 - 31,1	43,0 - 33,1
	1	41,1 и более	43,1 и более
Бег на коньках со старта 500м (мин/сек)	3	51,0 и менее	54,0 и менее
	2	1,01,0 - 51,1	1.04,0 - 54,1
	1	1.01,1 и более	1.04,1 и более
Бег на коньках со старта 777м (мин/сек)	3	1.23,0 и менее	1.26,0 и менее
	2	1.33,0 - 1.23,1	1.36,0 - 1.26,1
	1	1.33,1 и более	1.36,1 и более

Суммарная оценка уровня развития физической подготовленности спортсменов по шорт-треку

Сумма баллов (10 тестов)	Уровень развития
30-25	Отлично
24-19	Хорошо
не менее 14	Удовлетворительно



Таблица 27. Нормативные оценки по общей физической подготовленности для учебно-тренировочных групп 4-5 года обучения

Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Юноши	Девушки
Бег 60м (сек)	3	9,0 и менее	9,5 и менее
	2	9,9 – 9,1	10,4 – 9,4
	1	10,0 и более	10,5 и более
Челночный бег 4х9м (сек)	3	9,5 и менее	10,0 и менее
	2	10,1 – 9,6	10,6 – 10,1
	1	10,2 и более	10,7 и более
Прыжок в длину с места (см)	3	205 и более	195 и более
	2	181 - 204	171 – 194
	1	180 и менее	170 и менее
Тройной прыжок в длину с места (см)	3	620 и более	600 и более
	2	521 - 619	501 – 599
	1	520 и менее	500 и менее
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	3	51 и более	53 и более
	2	42-50	44-52
	1	41 и менее	43 и менее
Бег 1000м (мин/сек)	3	3.50 и менее	4.20 и менее
	2	4.29 – 3.51	4.59 – 4.21
	1	4.30 и более	5.00 и более
Наклон вперед из положения сидя (см)	3	+ 9 и более	+ 10 и более
	2	+ 6 - + 8	+ 7 - + 9
	1	+ 5 и менее	+ 6 и менее

Таблица 28. Нормативные оценки по специальной физической подготовленности для учебно-тренировочных групп 4-5 года обучения

Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Юноши	Девушки
Бег на коньках со старта 500м (сек)	3	48,0 и менее	51,0 и менее
	2	53,0 - 48,1	56,0 - 51,1
	1	53,1 и более	56,1 и более
Бег на коньках со старта 1000м (мин/сек)	3	1.45,0 и менее	1.50,0 и менее
	2	1.55,0 - 1.45,1	2.00,0 - 1.50,1
	1	1.55,1 и более	2.00,1 и более
Бег на коньках со старта 1500м (мин/сек)	3	2.40,0 и менее	2.50,0 и менее
	2	2.50,0 - 2.40,1	3.00,0 - 2.50,1
	1	2.50,1 и более	3.00,1 и более

Суммарная оценка уровня развития физической подготовленности спортсменов по шорт-треку

Сумма баллов (10 тестов)	Уровень развития
30-25	Отлично
24-19	Хорошо
не менее 14	Удовлетворительно

Таблица 29. Нормативные оценки по общей физической подготовленности для учебно-тренировочных групп 6-7 года обучения

Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Юноши	Девушки
Бег 60 м (сек)	3	8,5 и менее	9,0 и менее
	2	9,4– 8,6	10,1 – 9,1
	1	9,5 и более	10,0 и более
Челночный бег 4х9м (сек)	3	9,3 и менее	9,8 и менее
	2	9,9 - 9,4	10,4 – 9,9
	1	10,0 и более	10,5 и более
Прыжок в длину с места (см )	3	210 и более	200 и более
	2	191 - 209	181 – 199
	1	190 и менее	180 и менее
Тройной прыжок в длину с места (см)	3	650 и более	630 и более
	2	551 - 649	531 – 629
	1	550 и менее	530 и менее
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	3	52 и более	54 и более
	2	43 - 51	45 – 53
	1	42 и менее	44 и менее
Бег 1000м (мин/сек)	3	3.45 и менее	4.15 и менее
	2	4.19 – 3.46	4.49 - 4.16
	1	4.20 и более	4.50 и более
Наклон вперед из положения сидя (см)	3	+ 10 и более	+ 11
	2	+ 7 - + 9	+ 8 - + 10
	1	+ 6 и менее	+ 7 и менее

Таблица 30. Нормативные оценки по специальной физической подготовленности для учебно-тренировочных групп 6-7 года обучения

Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Юноши	Девушки
Бег на коньках со старта 500м (сек)	3	46,0 и менее	49,0 и менее
	2	51,0 - 46,1	54,0 - 49,1
	1	51,1 и более	54,1 и более
Бег на коньках со старта 1000м (мин/сек)	3	1.40,0 и менее	1.45,0 и менее
	2	1.50,0 - 1.40,1	1.55,0 - 1.45,1
	1	1.50,1 и более	1.55,1 и более
Бег на коньках со старта 1500м (мин/сек)	3	2.35,0 и менее	2.45,0 и менее
	2	2.45,0 - 2.35,1	2.55,0 - 2.45,1
	1	2.45,1 и более	2.55,1 и более

Суммарная оценка уровня развития физической подготовленности спортсменов по шорт-треку

Сумма баллов (10 тестов)	Уровень развития
30-25	Отлично
24-19	Хорошо
не менее 14	Удовлетворительно

## **ГЛАВА 4**

### **ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

#### **4.1 Планирование и содержание занятий**

В шорт-треке для групп СПС продолжается период углубленной специализации. На базе разносторонней физической подготовки развиваются и совершенствуются специальные двигательные навыки, обеспечивающие занимающимся достижение соревновательных результатов. Значительно увеличивается объем тренировочной нагрузки, возрастает интенсивность отдельных физических упражнений и занятия в целом.

Характерным для этого периода подготовки становится специализированная направленность тренировочного процесса: выезды на учебно-тренировочные сборы, участие в республиканских и международных соревнованиях, двухразовые в день тренировочные занятия, психологическая подготовка. Тренировка имеет преимущество перед обучением. Параллельно совершенствуется техника и тактика бег на коньках во время соревнований, а также двигательные навыки специальных упражнений в подготовительном периоде подготовки.

В учебно-тренировочном процессе подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования решаются следующие задачи:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития;
- совершенствование основных физических, функциональных и морально-волевых качеств;
- совершенствование техники бега на коньках;
- изучение тактики;
- приобретение опыта участия в международных соревнованиях;
- выполнение функций инструктора-общественника;
- получение звания судьи по спорту;
- выполнение классификационных требований от I спортивного разряда до кандидата в мастера спорта.

#### **4.2 Требования к отбору и комплектованию групп спортивного совершенствования**

Группы СПС первого года обучения комплектуются приказом директора СУСУ из числа спортсменов, успешно завершивших подготовку в УТ группах. Для перевода на следующий этап подготовки, занимающиеся должны знать основы техники и тактики шорт-трека, правила соревнований, принципы физической нагрузки и методики восстановления (таблица 31). Уметь выполнять самостоятельно разминку, готовиться к соревнованиям, рассчитать графики бега на дистанциях. Иметь достаточную, для своего возраста, физическую и психологическую подготовку: выполнить на положительную оценку нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, спортивный разряд на отдельных дистанциях (таблицы 37-42).

Спортсмены групп СПС 1-го, 2-го и свыше 2-х лет обучения

регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах НП и УТ группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Спортсмены в группах СПС должны уметь составлять комплексы упражнений для отдельных тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники бега на коньках, правильно вести журнал занятий, регистрировать объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению занятий и соревнований в общеобразовательных школах. По судейской практике спортсмены в группах СПС должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству городских и областных соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри СУСУ и в районе. На третьем году обучения учащиеся выполняют необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Таблица 31. Тематический план учебно-тренировочных занятий для групп СПС

№ Темы	Содержание занятий	Количество часов по годам обучения		
		1	2	3-4
Теоретическая подготовка				
1	Обзор развития и состояния шорт-трека на современном этапе.	1	1	1
2	Шорт-трек в системе физического воспитания.	1	1	1
3	Строение и функции организма. Влияние занятий спортом на физическое развитие занимающихся.	3	3	3
4	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание доврачебной помощи.	3	2	2
5	Основы техники и тактики конькобежного спорта	2	3	3
6	Правила соревнований. Организация, проведение и судейство соревнований.	2	2	2
Итого:		12	12	12
Практическая подготовка				
Общая физическая подготовка				
7	Развитие быстроты, силы, выносливости.	246	250	257
8	Формирование двигательных умений и навыков.	119	120	120
9	Развитие ловкости, гибкости, координации движений.	109	110	112
Итого:		474	480	489
Специальная физическая подготовка				
10	Совершенствование физических качеств средствами специальной подготовки.	483	578	679
11	Совершенствование техники, тактики, устойчивости двигательных навыков.	111	120	160
12	Обязательные медицинские осмотры	+	+	+
13	Восстановительные мероприятия	+	+	+
14	Инструкторская и судейская практика	2	2	2
15	Участие в соревнованиях	10	10	10
16	Контрольно-переводные нормативы	по расписанию школы		
Итого:		606	710	851
Всего часов:		1092	1196	1352

## 4.3 Содержание учебного материала

### 4.3.1 Теоретическая подготовка

#### *Обзор развития и состояния шорт-трека на современном этапе*

Анализ состояния шорт-трека в стране и за рубежом за прошедший год. Имена победителей соревнований. Уровень рекордов.

Анализ основных международных и республиканских соревнований. Итоги выступления спортсменов республики на международных соревнованиях.

Новое в спортивном инвентаре, подготовке льда, правилах соревнований, технике и методике подготовки спортсменов по шорт-треку.

#### *Шорт-трек в системе физического воспитания*

Доступность катания на коньках для детей и лиц пожилого возраста. Оздоровительная направленность занятий на коньках. Место конькобежного спорта в системе физического воспитания населения.

Государственная система управления шорт-треком в стране. Международная структура управления шорт-треком.

Шорт-трек в учебных учреждениях. Подготовка специалистов по шорт-треку в высших учебных учреждениях.

#### *Строение и функции организма. Влияние занятий спортом на физическое развитие занимающихся*

Состояние сердечно - сосудистой системы спортсмена-учащегося при тренировке. Дыхательная система. Адаптация органов и систем организма к физической нагрузке. Процессы восстановления в спортивной тренировке спортсмена. Развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости.

Показатели физического развития спортсмена-учащегося: рост и масса тела, ЖЕЛ, окружность грудной клетки, динамометрия мышц.

#### *Гигиена и врачебный контроль, предупреждение травм, оказание доврачебной помощи*

Личная гигиена в режиме дня школьника. Санитарно-гигиенические требования к условиям тренировки.

Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья и физическим развитием спортсменов-учащихся. Частота пульса, частота дыхания. Контроль за весоростовыми показателями.

Методы страховки, само страховки и поддержки при обучении катанию на коньках. Правила поведения спортсмена-учащегося на льду. Места для тренировки, организации и проведения игр, эстафет и развлечений на льду.

Возможные травмы: ушибы, обморожения – оказание пострадавшему доврачебной помощи.

Профилактика заболеваний в процессе систематических спортивных тренировок.

#### *Основы техники и тактики шорт-трека*

Методика обучения технике бега на коньках, со старта, по прямой, по повороту, на финише, на короткие, средние и длинные дистанции. Выявление и устранение ошибок в технике бега на коньках, роликах в специальных упражнениях спортсмена. Специальные упражнения

спортсмена на льду.

Методика обучения тактике бега на коньках в зависимости от внешних условий соревнований, качества льда, подготовленности спортсменов и других факторов.

Взаимосвязь техники и тактики бега на коньках.

*Правила соревнований. Организация, проведение и судейство соревнований*

Положение о соревнованиях. Календарь соревнований. Программа соревнований. Места для проведения соревнований. Работа судейской коллегии, комендант и врач соревнований. Техника для подготовки льда.

Судейство соревнования. Права и обязанности участников соревнований. Определение победителей соревнований в личном и командном зачете.

## **4.3.2 Практическая подготовка**

### **4.3.2.1 Общая физическая подготовка**

*Совершенствование физических качеств*

Бег на коньках в шорт-треке требует от спортсменов достаточно высокого уровня физической, технической, тактической и психологической подготовленности. Соревновательная деятельность спортсменов относится к зоне субмаксимальной мощности, работа в которой осуществляется в основном за счет анаэробных источников энергии. Все это предопределяет выбор средств и методов в круглогодичной подготовке спортсменов (таблицы 32, 33).

Высокий уровень скоростно-силовой подготовленности в шорт-треке позволяет спортсменам добиваться успешного выступления на дистанциях 500, 1000, 1500 м.

К средствам общей скоростно-силовой подготовки относятся: общеразвивающие физические упражнения для всех групп мышц, выполняемые с преодолением собственного веса или отдельных его частей; упражнения с преодолением веса партнера или его сопротивление; упражнения с преодолением веса спортивного снаряда (отягощения); упражнения с сопротивлением упругих предметов. Для развития динамической силы мышц ног широко используются прыжковые упражнения.

К методам воспитания скоростно-силовых способностей относят: метод максимальных усилий, метод повторных усилий, метод динамических усилий, изометрический метод. Вес преодолеваемого снаряда выбирается в зависимости от цели подготовки, направленности тренировочных занятий, задач этапа подготовки.

Выносливость спортсменов-учащихся определяется спортивными результатами на длинных дистанциях многоборья. В летне-осенней подготовке для развития выносливости спортсмена используют кроссовый бег, повторный, интервальный, переменный бег, а также велоезду на шоссе с равномерной скоростью или с ускорениями на треке.

Высокий уровень развития быстроты предопределяет умение

спортсмена стартовать и успешно выступать в соревнованиях на короткие дистанции. Компоненты нагрузки в упражнениях для развития быстроты: продолжительность 1-2 сек при воспитании быстроты реакции; 8-10 сек при воспитании частоты движений. Интенсивность выполнения упражнений 95-100 %. Отдых во время выполнения скоростных упражнений должен обеспечивать полное восстановления дыхания и частоты пульса.

К средствам воспитания быстроты относят беговые и прыжковые упражнения, игры, эстафеты. Методами воспитания быстроты в основном являются повторный метод, соревновательный, реже используется переменный.

#### *Совершенствование двигательных навыков*

Дальнейшее совершенствование двигательных навыков спортсмена происходит при выполнении неспецифических или общеподготовительных упражнений, которые косвенно по структуре относятся к бегу на коньках. Вместе с тем играют значительную роль в подготовке систем организма (кардио-респираторной, нервно-мышечной и др.) к выполнению специфической работы зимой на льду.

Спортсмены совершенствуют двигательные навыки в велоезде на треке, беговых и прыжковых упражнениях, упражнениях с отягощением и ряде других.

Хорошо развитые двигательные навыки спортсменов при помощи неспецифических средств подготовки позволяют им в зимний период приобрести и длительное время удерживать спортивную форму.

#### *Развитие ловкости, гибкости, координации движений*

Все эти качества тесно связаны и взаимообусловлены. В тренировочном процессе спортсменов-учащихся высокой квалификации эти качества не теряют свою актуальность, так как способствуют совершенствованию техники бега на коньках.

К средствам воспитания этих качеств относят: маховые упражнения, повороты, наклоны, выпады (шпагат), выполняемые из различных исходных положений. Упражнения повышенной сложности: сочетание движений руками, ногами, туловищем на месте и в движении, а также игры и эстафеты.

Все упражнения выполняются методом повторного воздействия, сериями по 10-20 повторений, в каждом подходе 4-5 серий. Амплитуда движений доводится до максимального исполнения. Темп выполнения упражнений умеренный.

### **4.3.2.2 Специальная физическая подготовка**

#### *Совершенствование физических качеств, средствами специальной подготовки*

Специальные физические качества спортсменов-учащихся: сила, быстрота, выносливость совершенствуются при помощи широкого круга физических упражнений, которые условно можно разделить на две группы: основные упражнения на коньках на льду и подготовительные вне льда. К последним относятся: бег на роликовых коньках, имитация (техническая и прыжковая), группа подводящих упражнений, специальные прыжковые

упражнения.

Направленность выполняемых упражнений зависит от задачи тренировочного занятия и этапа подготовки.

При помощи основного упражнения – бега на коньках, совершенствуются сила, быстрота, скоростная выносливость, выносливость. Решающим фактором в процессе воспитания этих качеств является дозировка упражнений, интенсивность их выполнения, продолжительность восстановления и методы тренировки.

*Совершенствование техники, тактики, устойчивости двигательных навыков*

Специальные навыки бега на коньках в течение длительного переходного и подготовительного периодов незначительно угасают. Их восстановление происходит при первых тренировках на льду на этапе вкатывания. Закрепление и совершенствование двигательных навыков в дальнейшем протекает в процессе систематических тренировочных занятий и участия спортсменов в соревнованиях.

Целевой направленностью для восстановления двигательного навыка является разминка, с настройкой на технику дистанции, на которой предстоит бежать спортсмену.

Совершенствование техники и тактики бега на коньках направлено на достижение высокого результата в соревнованиях. Средством является бег на коньках на короткие, средние и длинные дистанции. Объем выполняемых средств зависит от задач и направленности тренировочного занятия.

Методами совершенствования техники и тактики бега спортсменов-учащихся преимущественно являются повторный, контрольный, соревновательный.

*Соревнования и контрольные старты*

Спортивная подготовка в шорт-треке спортсменов высокой квалификации осуществляется в основном через соревновательную деятельность. Участие в соревнованиях проходит на основании спортивного календаря, а также участие в контрольных тренировках и отборочных соревнованиях. Соревновательная нагрузка должна соответствовать возрасту, полу и уровню физической подготовленности спортсменов.



Таблица 32. Распределение средств подготовки спортсменов-учащихся по зонам интенсивности

I зона	II зона	III зона	IV зона	V зона
Пульс				
120-140 уд/мин	140-160 уд/мин	160-180 уд/мин	180-190 уд/мин	до предела
Низкая	Умеренная	Средняя	большая	максимальная
аэробная восстановительная	аэробная развивающая	аэробно-анаэробная, развивающая	анаэробная гликолитическая	анаэробная алактатная
Продолжительность работы				
20 мин — 1,5 часа	1 — 4 часа	до 45 мин	30 с — 2 мин	10 — 15 с
Методы тренировки				
Равномерный однократный	Равномерный однократный, повторный	Равномерный однократный, повторный, интервальный, переменный, контрольный, соревновательный, игровой	Дистанционно-темповой, интервальный, серийно-повторный, соревновательный	Однократно- максимальный, повторный, соревновательный
Средства спортивной подготовки				
Бег л/а, велоезда, походы, плавание, гребля, катание на коньках и роликах стоя	Бег кроссовый, повторный л/а бег, велоезда, упражнения с отягощением, спортивные игры, катание на коньках и роликах.	Велоезда, повторный л/а бег, упражнения с отягощением, спортивные игры, многоскоки, имитация, бег на коньках и роликах.	Бег л/а, бег на роликах, многоскоки, упражнения с отягощением, имитация.	Бег л/а (ускорения), многоскоки, бег на роликах и коньках со старта.
Скорость бега на коньках				
—	30-31 км/час	37-39 км/час	41-43 км/час	около 60 км/час

Таблица 33. Соотношение интенсивности тренировочной нагрузки спортсмена-учащегося в годовом цикле подготовки

Месяцы	Возраст, лет														
	13-14					15-16					17 и старше				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Май	40	50	10	-	-	40	50	10	-	-	30	60	10	-	-
Июнь	40	45	12	2	1	30	50	17	2	1	20	60	17	2	1
Июль	30	50	16	2	2	20	55	20	3	2	10	65	20	3	2
Август	20	55	20	3	2	20	55	20	3	2	10	60	25	3	2
Сентябрь	10	59	25	3	3	10	52	30	5	3	10	45	35	5	5
Октябрь	20	54	22	2	2	15	50	30	3	2	15	50	30	3	2
Ноябрь	20	45	30	3	2	10	48	35	4	3	10	48	35	4	3
Декабрь	20	40	34	3	3	10	40	40	5	5	10	35	43	6	6
Январь	20	40	34	3	3	10	40	40	5	5	10	35	43	6	6
Февраль	20	40	35	3	2	10	40	40	5	5	10	35	43	6	6
Март	30	40	26	2	2	20	44	30	3	3	10	50	33	5	2
Апрель	40	40	20	-	-	30	50	20	-	-	20	60	20	-	-

Таблица 34. Распределение тренировочных средств в годичном цикле подготовки групп спортивного совершенствования 1-го года обучения

Месяцы	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	Всего часов
Периоды	Подготовительный								Соревновательный			Переходный	
Этапы	Общеподготовительный				Специально-подготовительный								
СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ													
Теория	-	-	4	-	-	4	-	-	-	-	-	4	12
Количество дней тренировок,	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
из них на льду	-	-	-	-	-	16	20	20	20	20	14	-	110
ОФП:	50	49	49	49	48	46	28	26	26	26	27	50	474
— беговые средства, ч	7	7	7	7	7	7	5	3	3	3	3	7	66
— гимнастика, ч	6	6	6	6	6	6	5	3	3	3	3	6	59
— силовые средства, ч	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	6	62
— прыжки, многоскоки, ч	8	8	8	8	8	4	-	-	-	-	-	8	52
— велоезда (трек), ч	80	80	80	80	80	-	-	-	-	-	-	80	480
— игры, ч	12	12	12	12	12	6	6	6	6	6	6	12	108
— плавание, ч	4	4	4	4	-	-	-	-	-	-	-	-	16
СФП:	41	42	38	42	43	41	63	65	65	65	64	37	606
— бег на коньках, ч	-	-	-	-	-	80	200	200	200	180	140	-	1000
— бег на роликах, ч	20	30	40	40	40	-	-	-	-	-	-	-	170
— специальные упражнения конькобежца, ч	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	90
Соревнования, кол-во стартов	1	-	1	1	-	-	2	6	8	8	4	-	31
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	2	2	2	2	2	-	10
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Медицинское обследование													
Воспитательная работа													
Итого часов:	91	91	91	91	91	91	91	91	91	91	91	91	1092

Таблица 35. Распределение тренировочных средств в годичном цикле подготовки групп спортивного совершенствования 2-го года обучения

Месяцы	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	Всего часов
Периоды	Подготовительный							Соревновательный			Переходный		
Этапы	Общеподготовительный			Специально-подготовительный									
СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ													
Теория	4	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	4	12
Количество дней тренировок,	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
из них на льду	-	-	-	-	-	16	20	20	20	20	14	-	110
ОФП:	50	50	50	49	47	55	24	26	25	25	27	52	480
— беговые средства, ч	7	7	7	7	7	7	5	3	3	3	3	7	66
— гимнастика, ч	6	6	6	6	6	6	5	3	3	3	3	6	59
— силовые средства, ч	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	6	62
— прыжки, многоскоки, ч	8	8	8	8	8	4	-	-	-	-	-	8	52
— велоезда (трек), ч	100	100	80	80	80	-	-	-	-	-	-	100	540
— игры, ч	12	12	12	12	12	6	6	6	6	6	6	12	108
— плавание, ч	4	4	4	4	-	-	-	-	-	-	-	-	16
СФП:	46	50	50	51	53	41	76	74	74	74	72	43	704
— бег на коньках, ч	-	-	-	-	-	100	200	200	200	200	160	-	1060
— бег на роликах, ч	30	35	40	45	50	-	-	-	-	-	-	-	200
— специальные упражнения конькобежца, ч	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	90
Соревнования, кол-во стартов	1	-	1	1	-	4	8	8	10	10	8	-	51
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	2	2	2	2	2	-	10
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Медицинское обследование													
Воспитательная работа													
Итого часов:	100	100	100	100	100	100	100	100	99	99	99	99	1196

Таблица 36. Распределение тренировочных средств в годичном цикле подготовки групп спортивного совершенствования 3-6 годов обучения

Месяцы	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	Всего часов
Периоды	Подготовительный							Соревновательный			Переходный		
Этапы	Общеподготовительный			Специально-подготовительный									
СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ													
Теория	2	2	-	-	2	-	2	-	-	-	-	4	12
Количество дней тренировок,	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
из них на льду	-	-	-	-	-	16	20	25	25	25	20	-	131
ОФП:	51	51	51	50	48	56	25	26	25	25	28	53	489
— беговые средства, ч	8	8	8	8	8	8	6	4	4	4	4	8	78
— гимнастика, ч	7	7	7	7	7	7	6	4	4	4	4	7	71
— силовые средства, ч	8	8	8	8	8	8	6	6	6	6	6	8	86
— прыжки, многоскоки, ч	9	9	9	9	9	5	-	-	-	-	-	9	59
— велоезда (трек), ч	100	100	80	80	80	-	-	-	-	-	-	100	540
— игры, ч	12	12	12	12	12	6	6	6	6	6	6	12	108
— плавание, ч	4	4	4	4	-	-	-	-	-	-	-	4	20
СФП:	60	60	62	63	63	57	86	86	87	87	84	56	851
— бег на коньках, ч	-	-	-	-	-	120	220	220	220	220	180	-	1180
— бег на роликах, ч	40	45	50	55	60	-	-	-	-	-	-	-	250
— специальные упражнения конькобежца, ч	7	7	9	9	9	9	9	9	9	9	9	7	102
Соревнования, кол-во стартов	1	-	1	1	-	4	8	8	10	10	8	-	51
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	2	2	2	2	2	-	10
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Медицинское обследование													
Воспитательная работа													
Итого часов:	113	113	113	113	113	113	113	112	112	112	112	113	1352

Таблица 37. Нормативные оценки по общей физической подготовленности для групп спортивного совершенствования 1-го года обучения

Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Юноши	Девушки
Бег 100 м (сек)	3	13,5 и менее	14,5 и менее
	2	14,4 – 13,6	15,4 – 14,6
	1	14,5 и более	15,5 и более
Челночный бег 4х9м (сек)	3	9,1 и менее	9,6 и менее
	2	9,7 – 9,2	10,2 – 9,7
	1	9,8 и более	10,3 и более
Прыжок в длину с места (см)	3	220 и более	210 и более
	2	191 - 219	181 – 209
	1	190 и менее	180 и менее
Тройной прыжок в длину с места (см)	3	700 и более	650 и более
	2	601 - 699	551 – 649
	1	600 и менее	550 и менее
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	3	53 и более	55 и более
	2	44 - 52	46 – 54
	1	43 и менее	45 и менее
Бег 1500м (мин/сек)	3	5.50 и менее	6.10 и менее
	2	6.29 – 5.51	6.51 – 6.11
	1	6.30 и более	6.50 и более
Наклон вперед из положения сидя (см)	3	+ 11 и более	+ 12 и более
	2	+ 8 - + 10	+ 9 - + 11
	1	+ 7 и менее	+ 8 и менее

Таблица 38. Нормативные оценки по специальной физической подготовленности для групп спортивного совершенствования 1-го года обучения

Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Юноши	Девушки
Бег на коньках со старта 500м (сек)	3	45,0 и менее	48,0 и менее
	2	50,0 - 45,1	53,0 - 48,1
	1	50,1 и более	53,1 и более
Бег на коньках со старта 1000м (мин/сек)	3	1.38,0 и менее	1.43,0 и менее
	2	1.48,0 - 1.38,1	1.53,0 - 1.43,1
	1	1.48,1 и более	1.53,1 и более
Бег на коньках со старта 1500м (мин/сек)	3	2.32,0 и менее	2.42,0 и менее
	2	2.42,0 - 2.32,1	2.52,0 - 2.42,1
	1	2.42,1 и более	2.52,1 и более

Суммарная оценка уровня развития физической подготовленности спортсменов по шорт-треку

Сумма баллов (10 тестов)	Уровень развития
30-25	Отлично
24-19	Хорошо
не менее 14	Удовлетворительно

Таблица 39. Нормативные оценки по общей физической подготовленности для групп спортивного совершенствования 2-го года обучения

Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Юноши	Девушки
Бег 100 м (сек)	3	13,3 и менее	14,3 и менее
	2	14,2 – 13,4	15,2 – 14,4
	1	14,3 и более	15,3 и более
Челночный бег 4х9м (сек)	3	8,9 и менее	9,4 и менее
	2	9,5 – 9,0	10,0 – 9,5
	1	9,6 и более	10,1 и более
Прыжок в длину с места (см)	3	230 и более	220 и более
	2	191 - 229	181 – 219
	1	190 и менее	180 и менее
Тройной прыжок в длину с места (см)	3	730 и более	680 и более
	2	631 - 729	581 – 679
	1	630 и менее	580 и менее
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	3	54 и более	56 и более
	2	45 - 53	47 – 55
	1	44 и менее	46 и менее
Бег 1500м (мин/сек)	3	5.30 и менее	5.50 и менее
	2	6.09 – 5.29	6.29 – 5.51
	1	6.10 и более	6.30 и более
Наклон вперед из положения сидя (см)	3	+ 12 и более	+ 13 и более
	2	+ 9 - + 11	+ 10 - + 12
	1	+ 8 и менее	+ 9 и менее

Таблица 40. Нормативные оценки по специальной физической подготовленности для групп спортивного совершенствования 2-го года обучения

Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Юноши	Девушки
Бег на коньках со старта 500м (сек)	3	44,5 и менее	47,5 и менее
	2	49,5 - 44,6	52,5 - 47,6
	1	49,6 и более	52,6 и более
Бег на коньках со старта 1000м (мин/сек)	3	1.37,0 и менее	1.42,0 и менее
	2	1.47,0 - 1.37,1	1.52,0 - 1.42,1
	1	1.47,1 и более	1.52,1 и более
Бег на коньках со старта 1500м (мин/сек)	3	2.30,0 и менее	2.40,0 и менее
	2	2.40,0 - 2.30,1	2.50,0 - 2.40,1
	1	2.40,1 и более	2.50,1 и более

Суммарная оценка уровня развития физической подготовленности спортсменов по шорт-треку

Сумма баллов (10 тестов)	Уровень развития
30-25	Отлично
24-19	Хорошо
не менее 14	Удовлетворительно

Таблица 41. Нормативные оценки по общей физической подготовленности для групп спортивного совершенствования 3-6-го года обучения

Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Юноши	Девушки
Бег 100 м (сек)	3	13,0 и менее	14,0 и менее
	2	13,9 – 13,1	14,9 – 14,1
	1	14,0 и более	15,0 и более
Челночный бег 4х9м (сек)	3	8,7 и менее	9,3 и менее
	2	9,3 – 8,8	9,9 – 9,4
	1	9,4 и более	10,0 и более
Прыжок в длину с места (см)	3	240 и более	230 и более
	2	201 – 239	191 – 229
	1	200 и менее	190 и менее
Тройной прыжок в длину с места (см)	3	750 и более	700 и более
	2	651 – 749	601 – 699
	1	650 и менее	600 и менее
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	3	55 и более	57 и более
	2	46 – 54	48 – 56
	1	45 и менее	47 и менее
Бег 1500м (мин/сек)	3	5.10 и менее	5.30 и менее
	2	5.49 – 5.11	6.09 – 5.31
	1	5.50 и более	6.10 и более
Наклон вперед из положения сидя (см)	3	+ 13 и более	+ 14 и более
	2	+ 10 - + 12	+ 11 - + 13
	1	+ 9 и менее	+ 10 и менее

Таблица 42. Нормативные оценки по специальной физической подготовленности для групп спортивного совершенствования 3-6-го года обучения

Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Юноши	Девушки
Бег на коньках со старта 500м (сек)	3	44,3 и менее	47,3 и менее
	2	49,3- 44,4	52,3 - 47,4
	1	49,4 и более	52,4 и более
Бег на коньках со старта 1000м (мин/сек)	3	1.35,0 и менее	1.40,0 и менее
	2	1.45,0 - 1.35,1	1.50,0 - 1.40,1
	1	1.45,1 и более	1.50,1 и более
Бег на коньках со старта 1500м (мин/сек)	3	2.28,0 и менее	2.38,0 и менее
	2	2.38,0 - 2.28,1	2.48,0 - 2.38,1
	1	2.38,1 и более	2.48,1 и более

Суммарная оценка уровня развития физической подготовленности спортсменов по шорт-треку

Сумма баллов (10 тестов)	Уровень развития
30-25	Отлично
24-19	Хорошо
не менее 14	Удовлетворительно



## ГЛАВА 5

### ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

#### 5.1 Планирование и содержание занятий

Группы ВСМ в СУСУ комплектуются из числа молодых одаренных спортсменов – мастеров спорта, имеющих потенциальные возможности дальнейшего улучшения спортивных результатов.

Цель подготовки на этапе достижения спортсменами соревновательных результатов, на их основе отбор для участия в чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх, завоевание медалей и призовых мест.

Для достижения цели, в учебно-тренировочном процессе, решаются следующие основные задачи:

- повышать дальнейший уровень всестороннего физического развития;
- совершенствовать основные физические, функциональные, морально-волевые качества;
- повышать опыт международных соревнований;
- совершенствовать технико-тактическое мастерство;
- повышать знания, умения по теории и методике спортивной тренировки;
- выполнить классификационные требования норматива мастера спорта, мастера спорта международного класса.

#### 5.2 Требования к отбору и комплектованию групп высшего спортивного мастерства

В группы ВСМ зачисляются спортсмены из числа победителей республиканских соревнований по многоборью, а также на отдельных дистанциях, в эстафетных гонках, члены сборной команды Республики Беларусь по шорт-треку, прошедшие углубленное обследование в лабораториях НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь и способные к достижению высоких спортивных результатов международного уровня.

Занимающиеся этих групп должны знать мировой уровень спортивных достижений в шорт-треке, методику спортивной тренировки, средства и методы реабилитации. Владеть современной техникой бега на коньках. Совершенствовать тактическое мастерство и морально-волевою подготовку (таблица 43).

Таблица 43. Тематический план учебно-тренировочных занятий для групп высшего спортивного мастерства

№ темы	Содержание занятий	Количество часов по годам обучения	
		1	НК
Теоретическая подготовка			
1	Основы методики обучения и тренировки конькобежцев	2	2
2	Принципы, методы и средства тренировки конькобежцев	3	3
3	Планирование процесса тренировки конькобежцев	2	2

4	Физиологические основы спортивной тренировки конькобежцев	3	3
5	Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена	3	3
6	Совершенствование техники и тактики в шорт-треке	3	3
7	Антидопинговое образование		
	Итого:	16	16
Практическая подготовка			
Общая физическая подготовка			
7	Совершенствование быстроты, силы, выносливости	276	300
8	Совершенствование двигательных навыков	183	150
9	Совершенствование ловкости, координации движений, гибкости	92	100
	Итого:	506	550
Специальная физическая подготовка			
10	Совершенствование физических качеств средствами специальной подготовки	634	634
11	Совершенствование техники, тактики, устойчивости двигательных навыков	178	208
12	Обязательные медицинские осмотры	+	+
13	Восстановительные мероприятия	+	+
14	Инструкторская и судейская практика	2	2
15	Участие в соревнованиях	14	14
16	Контрольно-переводные нормативы	По расписанию	
	Итого:	828	858
	Всего:	1560	1664

### 5.3 Содержание учебного материала

#### 5.3.1 Теоретическая подготовка

##### *Основы методики обучения и тренировки в шорт-треке*

Обучение и тренировка – единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, развития физических и волевых качеств занимающихся. Задачи и содержание процесса обучения и тренировки. Применение дидактических принципов в процессе обучения и тренировки. Воспитывающий характер обучения и тренировки.

Последовательность обучения в шорт-треке: обучение простому катанию на коньках, скоростному бегу. Выявление и исправление ошибок при обучении. Методика обучения спортсменов-учащихся с учетом возраста, пола и подготовленности. Значение всесторонней подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Физическая, техническая, тактическая, психологическая и теоретическая подготовка.

Основные требования к организации учебно-тренировочных занятий. Режим тренировки: количество занятий в неделю, их продолжительность и интенсивность.

Урок как основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий: построение, содержание, задачи частей урока.

Значение соревнований для повышения уровня спортивного мастерства. Особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями. Разминка. Спортивная форма и ее сохранение в период соревнований. Значение специальных упражнений вне льда и на льду в совершенствовании техники бега на коньках. Общие задачи тренировки. Принципы, методы тренировки спортсменов в зависимости от

направленности тренировочного процесса.

#### *Принципы, методы и средства тренировки в шорт-треке*

Значение дидактических принципов в многолетнем процессе тренировки спортсменов-учащихся.

Методы спортивной тренировки: метод равномерных усилий (равномерной скорости) — прохождение дистанции с постоянной интенсивностью. Метод применяется для постепенной подготовки спортсменов к выполнению больших нагрузок, для развития выносливости, совершенствования двигательных навыков, техники бега, а также в контрольных тренировках. Он используется в летней подготовке спортсменов-учащихся на занятиях дополнительными видами спорта: кроссовый бег, велосезда, плавание и т.п.

Интервальный метод (дистанция и заданное время разбивается на одинаковые отрезки). Между отрезками строго регламентируется время отдыха и, если спортсмен проходит отрезки ровно, а последние — несколько быстрее, то время отдыха постепенно сокращается. Метод используется в соревновательном периоде для подготовки к определенной дистанции.

Переменный метод (прохождение дистанции с разной скоростью на определенных отрезках). Его значение для тренировки в спринте и многоборье. Использование переменного метода для овладения навыком выполнения ускорений во время бега на дистанции. Применение переменного метода в различные периоды тренировки. Положительное влияние этого метода для развития кардио-респираторной системы и приспособления организма спортсмена к большим и неравномерным нагрузкам.

Повторный метод (деление дистанции на отрезки и прохождение их со скоростью выше соревновательной). Время отдыха между повторениями. Применение этого метода в тренировочном процессе новичков и спортсменов младших разрядов. Значение повторного метода в тренировочном процессе спортсмена.

Контрольный и соревновательный методы как средство проверки правильности учебно-тренировочного процесса спортсмена на различных этапах тренировки.

Игровой метод. Его значение в подготовке новичков и в процессе многолетней тренировки спортсменов.

#### *Чередование и сочетание методов тренировки в шорт-треке.*

#### *Планирование процесса тренировки в шорт-треке*

Принципы планирования тренировочного процесса. Периоды, циклы, волнообразное изменение нагрузок. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.

Круглогодичность тренировочного процесса, его роль в повышении спортивного мастерства. Периодизация тренировки: задачи и содержание занятий в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Сроки периодов в зависимости от календаря соревнований и климатических условий. Содержание, построение занятий, дозировка нагрузки, применение

средств и методов тренировки по периодам месячного и недельного цикла тренировки, содержание отдельных занятий в зависимости от периодов тренировки и квалификации спортсменов.

Учет индивидуальных особенностей спортсмена при составлении плана тренировки. Дневник самоконтроля. Особенности тренировочного процесса в шорт-треке.

#### *Физиологические основы спортивной тренировки в шорт-треке*

Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых спортсмену.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение физической работоспособности.

Учет восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели, при которых можно судить о динамике восстановления работоспособности организма спортсмена.

Тренированность и ее физиологические показатели. Симптомы перетренированности. Предстартовое состояние и разминка в соревнованиях по шорт-трек.

#### *Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена*

Понятие о моральных качествах спортсмена: добросовестное отношение к труду, учебе, тренировке. Бережное отношение к государственной и личной собственности. Трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности. Коллективные навыки работы, чувство ответственности, взаимопомощь, сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам. Патриотизм и преданность своей Родине, гордость за свой народ.

Значение развития моральных и волевых качеств для повышения спортивного мастерства спортсменов-учащихся.

Понятие о психологической подготовке в шорт-треке. Место психологической подготовки в современной спортивной тренировке. Преодоление трудностей, возникающих в связи с выполнением больших по объему и интенсивности физических нагрузок, необходимостью быстро ориентироваться и четко реагировать на действия противника, принимать оперативное решение в ходе состязания, выявлять всевозможные психические состояния и преодолевать отрицательные эмоции. Психологическая подготовка спортсмена-учащегося к предстоящим соревнованиям.

#### *Совершенствование техники и тактики в шорт-треке*

Понятие о технике и тактике в шорт-треке. Взаимосвязь техники и тактики, их значение в совершенствовании спортивного мастерства в шорт-треке. Основы техники. Средняя и оптимальная скорости. Общие требования

к технике бега на коньках: увеличение движущих и уменьшение тормозящих сил, оптимальный ритм движений. Структура системы движений: кинематическая, динамическая. Стандарт техники, индивидуализация техники.

Общие особенности техники бега на коньках. Особенности техники бега на дистанциях. Структура скользящего шага.

Тактика бега спортсмена в соревнованиях. Тактическая подготовка. Факторы, определяющие выбор тактики: внешние условия, техника и тренированность спортсмена-учащегося, тренированность партнеров по забегу, масштаб соревнований, умение управлять скоростью бега на коньках.

Тактические варианты прохождения дистанций, эстафет, командных гонок, групповых забегов с выбыванием.

#### *Антидопинговое образование*

Фактором, обеспечивающим допинговую безопасность, является теоретическое рассмотрение следующих обязательных тем:

- Всемирная антидопинговая программа, её цели и структура;
- фундаментальное обоснование Всемирного антидопингового кодекса;
- антидопинговая система Республики Беларусь;
- деятельность Национального антидопингового агентства;
- антидопинговые правила Республики Беларусь и международных федераций по видам спорта;
- процедура допинг-контроля;
- санкции за нарушение антидопинговых правил;
- влияние допинга на здоровье спортсмена.

### **5.3.2 Практическая подготовка**

#### **5.3.2.1 Общая физическая подготовка**

Основные задачи этапа подготовки:

- укреплять здоровье спортсменов в режиме систематических тренировочных занятий и участия в соревнованиях;
- совершенствовать двигательные навыки и физические качества;
- повышать технико-тактическое мастерство;
- укреплять морально-волевые качества спортсменов.

Средства общей физической подготовки направлены на дальнейшее развитие основных физических качеств спортсменов-учащихся занимающихся шорт-треком: быстроты, выносливости, силы и составляют примерно 35-40 % общего объема часов тренировки (таблицы 44-45).

В подготовительном периоде применяются легкоатлетические упражнения: кроссовый и дистанционный бег, выполняемый повторным, интервальным, переменным методами. Разминочный и заключительный бег входит в содержание подавляющего числа тренировок.

Прыжки в длину с места и разбега, многоскоки, разнообразные напрыгивания, подскоки без предметов и со скакалкой, прыжки в глубину, а также метания предмета (набивные мячи, камни, ядро), направлены на развитие скоростно-силовых способностей занимающихся.

Основным средством развития выносливости на базовом этапе

подготовки может быть велоезда на шоссе на дистанции от 20 до 100 км в равномерном или переменном темпе; на треке – 20-40 км, или по пересеченной местности до 40-50 км в одно занятие. Возможно участие спортсменов-учащихся в 2-3 соревнованиях по велоспорту на треке и шоссе за подготовительный период.

Общеразвивающие (гимнастические) упражнения без снарядов для рук, туловища, ног применяются в течение всего года по 15-20 мин на каждом занятии. Их назначение – развитие осанки и гармоничного развития мускулатуры, увеличение ловкости, гибкости, подвижности в суставах и координации движений. Большую роль в тренировочном процессе играют комплексы гимнастических упражнений для снятия утомления, восстановления после напряженной тренировки или соревнования, для адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам в новых условиях в подготовительном периоде. Сочетание общефизических упражнений с тренировкой на льду способствует поддержанию спортивной формы спортсмена в соревновательном периоде.

Нагрузочный режим отдельных заданий регулируется частотой сердечных сокращений (таблица 15,16).

Спортивные (футбол, баскетбол, гандбол, теннис), подвижные игры, эстафеты по 30-60 минут в занятии применяются как средство повышения эмоциональности тренировочного процесса и воспитания у занимающихся физических качеств быстроты, ловкости, координации движений.

Упражнения с отягощением: вес снаряда в условиях тренажерного зала до 85-90 % собственной массы – применяется систематически на протяжении всего подготовительного периода с постепенным наращиванием объема выполненной нагрузки. В одном занятии упражнения с отягощением могут составлять для мужчин 20-25 тонн, для женщин 10-15 тонн. При выполнении специальных упражнений спортсмен с отягощениями 3-5 кг: пригибная ходьба, техническая и прыжковая имитация, бег на роликовых коньках, на коньках (на этапе вкатывания) составляют основное содержание скоростно-силовой подготовки спортсменов-учащихся к соревновательным упражнениям.

Плавание, гребля, туристские походы, ходьба на лыжах и другие доступные средства общей физической подготовки спортсмена, при определенных условиях, могут использоваться для повышения общей работоспособности, укрепления здоровья, разностороннего физического развития и реабилитации после напряженного соревновательного периода.

### **5.3.2.2 Специальная физическая подготовка**

Основным средством специальной физической и технической подготовки является бег на коньках. В зависимости от задачи занятия и длины пробегаемой дистанции, он может длиться от 10-90 сек до 8-12 мин.

Возможности спортсмена совершенствовать технику бега на коньках не ограничены месяцами зимнего сезона. В летнее время года для технической подготовки, а также совершенствования двигательных навыков

используются приближенные в разной степени к основному средству, упражнения на роликовых коньках, имитация бега — техническая, прыжковая.

Группа специальных упражнений: прыжки в посадке, многоскоки, пригибная ходьба, подводящие упражнения на месте и в движении, обеспечивают спортсменам разностороннюю подготовку, развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков.

Для достижения тренирующего эффекта спортсмен-учащийся на тренировочном занятии пробегает на коньках в 3-10 раз больше длины соревновательной дистанции, а отдельные отрезки на скорости 100-105 % от соревновательной.

При тренировке на льду для развития специальных физических качеств спортсмена используются методы: равномерный однократный, равномерный повторный, интервальный, переменный, контрольный (темповой), соревновательный.

Интенсивность выполняемых заданий на отрезках 111-222 м может быть на уровне максимальной скорости.

На этапе подготовки спортсмена-учащегося на льду значительно возрастает роль соревнований как составной части учебно-тренировочного процесса. В летний период спортсмены-учащиеся участвуют в соревнованиях по велоспорту, играм, отдельным программам легкой атлетики: бег, прыжки.

Соревнования на коньках для ведущих спортсменов, членов национальной команды начинаются в октябре месяце (отборочные и контрольные старты), этапы Кубка мира.

Посредством участия в соревнованиях накапливается опыт, совершенствуется техническое и тактическое мастерство, укрепляется психологическая и морально-волевая подготовленность спортсменов-учащихся.

Таблица 44. Распределение тренировочных средств в годичном цикле подготовки групп высшего спортивного мастерства 1-го года обучения

Месяцы	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	Всего часов
Периоды	Подготовительный								Соревновательный			Переходный	
Этапы	Общеподготовительный				Специально-подготовительный								
СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ													
Теория	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	16
Количество дней тренировок,	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
из них на льду	-	-	-	-	-	15	20	26	26	26	20	-	133
ОФП:	53	52	52	52	52	53	24	24	24	24	43	53	506
— беговые средства, ч	47	47	47	47	47	18	14	14	14	14	14	20	343
— гимнастика, ч	10	10	10	10	10	10	8	8	8	8	8	10	110
— силовые средства, ч	10	10	10	10	10	10	8	8	6	8	8	10	104
— прыжки, многоскоки, ч	15	15	15	15	15	15	10	8	6	6	6	10	136
— велоезда (трек), ч	120	120	120	120	120	-	-	-	-	-	-	-	600
— игры, ч	12	12	12	12	12	12	6	6	6	6	6	12	120
— плавание, ч	4	4	4	4	-	-	-	-	-	-	-	4	20
СФП:	76	77	76	74	75	74	66	63	62	62	47	76	828
— бег на коньках, ч	-	-	-	-	-	70	225	400	400	400	225	-	1720
— бег на роликах, ч	60	75	75	75	60	-	-	-	-	-	-	60	405
— специальные упражнения конькобежца, ч	20	22	25	25	22	22	-	-	-	-	-	-	136
Соревнования, кол-во стартов	-	-	-	-	-	-	2	3	4	5	2	-	16
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	2	2	2	2	2	2	2	2	-	16
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Медицинское обследование													
Воспитательная работа													
Итого часов:	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	1560



Таблица 45. Распределение тренировочных средств в годичном цикле подготовки групп высшего спортивного мастерства (НК)

Месяцы	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	Всего часов
Периоды	Подготовительный								Соревновательный			Переходный	
Этапы	Общеподготовительный				Специально-подготовительный								
СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ													
Теория	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	16
Количество дней тренировок,	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
из них на льду	-	-	-	-	-	15	20	26	26	26	20	-	133
ОФП:	57	56	56	56	56	57	28	28	26	26	47	57	550
— беговые средства, ч	45	45	45	45	45	20	12	12	12	12	12	20	325
— гимнастика, ч	10	10	10	10	10	10	8	8	8	8	8	10	110
— силовые средства, ч	10	10	10	10	10	10	8	8	6	8	8	10	104
— прыжки, многоскоки, ч	15	15	15	15	15	15	10	8	6	6	6	10	136
— велоезда (трек), ч	120	120	120	120	120	-	-	-	-	-	-	-	600
— игры, ч	12	12	12	12	12	12	6	6	6	6	6	12	120
— плавание, ч	4	4	4	4	-	-	-	-	-	-	-	4	20
СФП:	78	79	78	76	77	76	68	68	65	65	50	59	858
— бег на коньках, ч	-	-	-	-	-	70	225	400	450	450	225	-	1820
— бег на роликах, ч	60	75	75	75	60	-	-	-	-	-	-	60	405
— специальные упражнения конькобежца, ч	20	22	25	25	22	22	-	-	-	-	-	-	136
Соревнования, кол-во стартов	-	-	-	-	-	-	2	3	4	5	2	-	16
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	2	2	2	2	2	2	2	2	-	16
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Медицинское обследование													
Воспитательная работа													
Итого часов:	139	139	139	139	139	139	139	139	139	139	139	139	1664

Таблица 46. Нормативные оценки по общей физической подготовленности для групп высшего спортивного мастерства

Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Юноши	Девушки
Бег 100м (сек)	3	12,5 и менее	13,5 и менее
	2	13,4 – 12,6	14,4 – 13,6
	1	13,5 и более	14,5 и более
Челночный бег 4х9м (сек)	3	8,6 и менее	9,2 и менее
	2	9,2 – 8,7	9,8 – 9,3
	1	9,3 и более	9,9 и более
Прыжок в длину с места (см)	3	250 и более	240 и более
	2	211 - 249	201 – 239
	1	210 и менее	200 и менее
Тройной прыжок в длину с места (см)	3	780 и более	730 и более
	2	681 - 779	631 – 729
	1	680 и менее	630 и менее
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	3	56 и более	58 и более
	2	47 - 55	49 – 57
	1	46 и менее	48 и менее
Бег 2000м (мин/сек)	3	7.50 и менее	8.50 и менее
	2	8.49 – 7.51	9.49 – 8.51
	1	8.50 и более	9.50 и более
Наклон вперед из положения сидя (см)	3	+ 14 и более	+ 15 и более
	2	+ 11 - + 13	+ 12 - + 14
	1	+ 10 и менее	+11 и менее

Таблица 47. Нормативные оценки по специальной физической подготовленности для групп высшего спортивного мастерства

Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Юноши	Девушки
Бег на коньках со старта 500м (сек)	3	44,0 и менее	46,5 и менее
	2	46,0 - 44,1	48,1 – 46,6
	1	46,1 и более	48,0 и более
Бег на коньках со старта 1000м (мин/сек)	3	1.31,0 и менее	1.35,5 и менее
	2	1.35,0 - 1.31,1	1.40.0– 1.35,6
	1	1.35,1 и более	1.40,1 и более
Бег на коньках со старта 1500м (мин/сек)	3	2.23,0 и менее	2.34,0 и менее
	2	2.30,0 – 2.23,1	2.40,0 – 2.34.1
	1	2.30,1 и более	2.40,1 и более

Таблица 48. Нормативные оценки по общей физической подготовленности для групп высшего спортивного мастерства (НК)

Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Юноши	Девушки
Бег 100м (сек)	3	12,3 и менее	13,3 и менее
	2	13,2 – 12,4	14,2 – 13,4
	1	13,3 и более	14,3 и более
Челночный бег 4x9м (сек)	3	8,5 и менее	9,1 и менее
	2	9,1 – 8,6	9,7 – 9,2
	1	9,2 и более	9,8 и более
Прыжок в длину с места (см)	3	260 и более	250 и более
	2	221 - 259	211 – 249
	1	220 и менее	210 и менее
Тройной прыжок в длину с места (см)	3	810 и более	760 и более
	2	711 - 809	661 – 759
	1	710 и менее	660 и менее
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	3	58 и более	60 и более
	2	49 - 57	51 – 59
	1	48 и менее	50 и менее
Бег 2000м (мин/сек)	3	7.30 и менее	8.30 и менее
	2	8.29 – 7.31	9.29 – 8.31
	1	8.30 и более	9.30 и более
Наклон вперед из положения сидя (см)	3	+ 15 и более	+ 16 и более
	2	+ 12 - + 14	+ 13- + 15
	1	+ 11 и менее	+ 12 и менее

Таблица 49. Нормативные оценки по специальной физической подготовленности для групп высшего спортивного мастерства (НК)

Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Юноши	Девушки
Бег на коньках со старта 500м (сек)	3	43,8 и менее	46,0 и менее
	2	45,4 – 43,9	47,0 – 46,1
	1	45,5 и более	47,1 и более
Бег на коньках со старта 1000м (мин/сек)	3	1.30,0 и менее	1.35,0 и менее
	2	1.32,0 – 1.30,1	1.40,0 – 1.35,1
	1	1.32,1 и более	1.40,1 и более
Бег на коньках со старта 1500м (мин/сек)	3	2.21,0 и менее	2.33,0 и менее
	2	2.25,0 – 2.21,1	2.35,0 – 2.33,1
	1	2.25,1 и более	2.35,1 и более

Суммарная оценка уровня развития физической подготовленности спортсменов по шорт-треку

Сумма баллов (10 тестов)	Уровень развития
30-25	Отлично
24-19	Хорошо
не менее 14	Удовлетворительно

## **ГЛАВА 6**

### **КОНТРОЛЬ УРОВНЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

#### **6.1 Методические указания к проведению тестирования**

В системе многолетней спортивной подготовки спортсменов-учащихся по шорт-треку, специализирующихся в беге на короткой дорожке контроль их подготовленности занимает особое место. На основании полученных результатов контрольных испытаний ведется планирование, а также вносятся поправки (если это необходимо) в учебно-тренировочный процесс.

Для оценки общей и специальной подготовки спортсменов-учащихся в программе на каждом этапе предлагаются нормативные оценки общей физической (таблицы 10,12,21,23,25,27,29,37,39,41,46,48) и специальной физической (таблицы 11,13,22,24,26,28,30,38,40,42,47,49) подготовленности.

Уровень развития физических качеств занимающихся является фундаментальной основой для воспитания двигательных умений, навыков, овладения техникой и тактикой, и достижения спортивных результатов в шорт-треке. Для определения разносторонней физической подготовленности спортсмена используются стандартные тесты или контрольные упражнения характеризующие физические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, координацию движений.

#### **6.2 Организация и проведение тестирования**

Два раза в учебном году (май, сентябрь) проводится обязательное тестирование спортсменов-учащихся. По направленности тесты делятся на три группы:

- приемные нормативы для вновь поступающих в группы начальной подготовки;
- переводные требования в конце учебного года для всех этапов подготовки;
- этапная оценка физического состояния в конце каждого мезоцикла или этапа.

При необходимости тренер-преподаватель может проводить контрольные испытания с целью проверки у занимающихся качества овладения двигательными умениями или навыками в ходе обучения новым движениям.

Для оценки общей и специальной физической подготовки применяют трехуровневую оценку:

«отлично»

«хорошо»

«удовлетворительно»

\*\* Для успешной сдачи оценка должна быть не менее «удовлетворительно».

Ежегодно приказом организации утверждаются сроки сдачи контрольно-переводных нормативов (в течение месяца в конце учебного года) и состав комиссии. На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно выполнившие требования Программы.

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

Явка на сдачу контрольно-переводных нормативов обязательна для всех занимающихся.

Для не явившихся по уважительной причине учащихся, при предъявлении необходимого подтверждения, сдача будет назначена на другое время. Отсутствие на сдаче без уважительной причины может являться поводом для отчисления, занимающегося из учреждения.

В случае неудачной сдачи требований нормативов обучающийся имеет право на повторную сдачу (не более одного раза). Спортсмены-учащиеся не сдавшие промежуточную аттестацию на следующий этап (период) подготовки не переводятся.

### **6.3 Требования для перевода на следующий этап спортивной подготовки**

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группы следующего этапа спортивной подготовки, производится на основании приказа руководителя с учетом решения тренерского совета и выполнении контрольно-переводных нормативов, а также в соответствии с действующим законодательством в сфере физической культуры и спорта.

Перевод спортсмена-учащего может осуществляться:

- по этапам (годам) спортивной подготовки;
- с одного отделения по виду спорта на другое отделение по виду спорта;
- от одного тренера-преподавателя по спорту к другому тренеру-преподавателю по спорту;
- в другое специализированное учебно-спортивное учреждение;
- со спортивной подготовки без платы на спортивную подготовку за плату либо наоборот.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Такие лица могут продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

При повторном невыполнении требований Программы лицам, проходящим спортивную подготовку, может предоставляться возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном локальными актами организации, на основе договоров о

спортивной подготовке, либо принимается решение об отчислении данного лица.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы на этапе спортивной подготовки.

По результатам сдачи нормативов на этапе спортивной подготовки осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки.

Одаренные обучающиеся, по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов, как исключение, могут быть переведены на следующий этап спортивной подготовки.

#### **6.4 Методика тестирования общей физической подготовленности**

*Бег 30, 60, 100 метров* проводится на прямой беговой дорожке стадиона. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Учащемуся, нарушившему правила соревнований в беге (фальстарт), может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

*Бег 500, 1000, 1500 метров* выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Не допускается переходить на шаг, останавливаться для отдыха или «срезать» дистанцию. Учащимся, нарушившим указанные требования, а также не финишировавшим, в протокол выполнения тестовых упражнений выставляется «0» баллов. Результат измеряется с точностью до 1 секунды.

##### *Челночный бег 4x9 м (измеряется в секундах)*

На расстоянии 9 м отмечаются 2 линии. Спортсмен по команде начинает бег 9 м, касается рукой 1 линии затем, пробежав 9 м, касается 2 линии и убегает на финиш. Фиксируется время от старта до финиша.

##### *Прыжок в длину с места (измеряется в сантиметрах)*

выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала или на беговой дорожке стадиона. Каждому учащемуся предоставляется 3 попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

##### *Прыжки в длину с места тройной (измеряется в сантиметрах)*

тройной прыжок в длину с места толчком двумя ногами может выполняться на полу спортивного зала или на беговой дорожке стадиона с приземлением после третьего прыжка на 2 ноги. Прыжки выполняются толчком одновременно двумя ногами слитно без задержек и остановок. Каждому учащемуся предоставляется 3 попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

##### *Поднимание туловища за 1 минуту (количество)*

выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90 градусов. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

*Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке».*

для оценки результата используется измерительная линейка, прикрепленная вертикально к гимнастической скамейке. Учащийся принимает исходное положение, пятки и носки ног вместе. Носки не выходят за край гимнастической скамейки. Тестируемый кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки. На третьем наклоне учащийся максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. Не допускается сгибание ног в коленных суставах. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

#### **6.5 Методика тестирования специальной физической подготовленности**

*Бег на коньках со старта 111, 222, 333, 500, 777, 1000, 1500м (измеряется в минутах и секундах).*

Результаты бега на коньках регистрируются регулярно во время учебно-тренировочных занятий на льду. Оценивается динамика их улучшения за этап подготовки.

Переводными требованиями специальной подготовленности спортсменов-учащихся является выполнение разрядных нормативов для соответствующей группы подготовки.

#### **6.6 Определение подготовленности спортсменов-учащихся по шорт-треку по результатам комплексной оценки**

Результаты тестирования заносятся в рабочий протокол по видам программы. Напротив результата выставляется соответствующая оценка. Результаты и оценки вносятся в сводный протокол, который подписывается бригадой судей.

Общая оценка подготовленности выставляется в виде средней арифметической из суммы положительных оценок.

Таблица 50. Суммарная оценка уровня развития физической подготовленности спортсменов по шорт-треку

Сумма баллов (8 тестов)	Уровень развития
24-20	Отлично
19-16	Хорошо
не менее 12	Удовлетворительно
Сумма баллов (10 тестов)	Уровень развития
30-25	Отлично
24-19	Хорошо
не менее 14	Удовлетворительно

## ГЛАВА 7

### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личностных качеств спортсмена (твердости характера, уверенности в себе, стремление к достижению эмоциональной устойчивости, самоконтроля), межличностных отношений в различных ситуациях, потребность в общении, хороших социальных отношений между членами тренировочной группы, индивидуальный подход к каждому человеку.

Развитие интеллекта, способность к анализу, абстрактному мышлению, прием и переработка информации, принятие необходимых решений.

Спортивно-важные психические свойства – важнейшее условие высокой результативности и надежности деятельности спортсмена.

В спортивной деятельности проявляются и развиваются различные психические свойства:

- интеллектуальные, обеспечивающие прием и переработку информации, принятие спортсменом необходимых решений;
- психомоторные, определяющие качество двигательных действий и операций субъекта;
- эмоциональные, влияющие на энергетику и экспрессивные характеристики деятельности;
- волевые, обеспечивающие преодоление возникающих в ней препятствий; коммуникативные, направленные на взаимодействие с другими людьми;
- нравственные, определяющие мотивацию деятельности и соответствие целей, средств, результатов определенным моральным нормам.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации: стремление к стрессу и преодолению его, стремление к совершенству, повышение статуса, потребность в коллективном общении, формирование характера.

Соревновательные черты характера: уверенность в готовности к соревнованиям, ощущение мобилизационной готовности, умение перевода из долговременной памяти в оперативную.

Эмоции влияют на работоспособность, если спортсмен переживает состояние неуверенности, страха перед соперниками, излишнее волнение, эмоциональное напряжение, то результаты ухудшаются, снижаются показатели скорости реакций, точности и качества движений, ухудшаются показатели ритма двигательной деятельности.



Влияние отрицательных эмоциональных состояний выражается в следующем:

- потеря уверенности в своих силах;
- снижение остроты тактического мышления;
- возникновение чрезмерного возбуждения или торможения;
- затрудненное проявление волевых качеств: смелости, решительности, инициативности, самостоятельности.

Морально воспитанные и волевые спортсмены стараются преодолевать возникающие после неудачных действий неприятные эмоции и восстановить потерянную уравновешенность. Усилия при этом прилагаются в следующих направлениях:

- самоубеждение в своей готовности;
- самоуспокоение, уверенность в своих силах;
- отвлечение от неприятных чувств и мыслей о поражении;
- анализ причин неудачных действий.

Способность управлять своим психическим состоянием развивается в процессе тренировочных занятий и соревнований и неразрывно связано с воспитанием личности спортсмена, отношений к коллективу и спортивной деятельности.

Для формирования способности преодолевать отрицательные эмоциональные состояния следует:

- воспитывать нравственные чувства, чувства ответственности перед коллективом;
- уметь после неудачи отвлечь свое внимание от мыслей об окончательном поражении;
- максимально сосредоточить сознание на конкретных задачах деятельности;
- воспитывать общий оптимистический взгляд на ход действий, закреплять положительные эмоциональные переживания: приятные воспоминания с преодолением больших трудностей;
- оказывать помощь спортсмену в преодолении неудачи, в восстановлении уверенности в своих силах (дать отдых от активных действий, предоставить возможность совершить удачные действия);
- вырабатывать установку на самостоятельный анализ собственных действий, самостоятельное выявление причин неудач, отыскивать недостатки своих действий;
- научить спортсмена умению хорошо владеть собой, управлять своим поведением и эмоциональным состоянием при помощи слова;
- участвовать в большом количестве соревнований и занятий с элементом состязания, так как это вызывает большую устойчивость к воздействию временных неудач;
- тренеру тактично вести себя по отношению к спортсмену, совершившему неудачное действие, что в значительной мере снижает негативные проявления.

## ГЛАВА 8 ВОСИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Республики Беларусь, и создание условий для самореализации личности. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой велосипедистов. В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- идеологическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

*Идеологическое воспитание* ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и различных сферах жизни общества. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям белорусского спорта.

Основной целью идеологической работы является привитие подрастающему поколению основополагающих ценностей, идей, убеждений, отражающих сущность белорусской государственности, и формирование активной гражданской и личностной позиции в становлении сильного демократического и правового государства.

*Нравственное воспитание* – процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера.

*Спортивно-этическое и правовое воспитание.* Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допинга. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является нормой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

В соревнованиях по велосипедному спорту выступают примерно равные по силам и результатам спортсмены, и, чтобы добиться успеха в гонках, надо очень тонко разбираться в постоянно меняющейся ситуации, знать сильные и слабые стороны соперников, их индивидуальные особенности и в соответствии с этим применять ту или иную тактику борьбы.

## ГЛАВА 9 ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовка – это умение спортсмена грамотно построить ход борьбы с учетом особенностей вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможности соперников и создавшихся внешних условий.

Спортивная тактика — это искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача – наиболее целесообразно использование физических и психических возможностей спортсмена для победы над соперником, для достижения максимальных результатов.

*Основа тактического мастерства* – это тактические знания, умения, навыки и качества тактического мышления.

Тактические знания проявляются в виде тактических умений и навыков, которые формируются в результате обучения двигательным действиям, составляющим основу спортивной тактики.

В единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков развивается тактическое мышление. Основные качества его выражаются в способности спортсмена быстро воспринимать, оценивать, выделять и перерабатывать информацию, необходимую для решения тактических задач в гонке, предвидеть действия соперника и исход соревновательных ситуаций, а главное, быстрее находить среди нескольких возможных вариантов решений такое, которое с наибольшей вероятностью привело бы к успеху.

Главное средство освоения тактики – выполнение той или иной тактической схемы, чему предшествует теоретическое ее изучение.

Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в отдельно взятой дистанции;
- практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в прикидках, тренировочных занятиях, соревнованиях («тактическое обучение»);
- определение сил противника, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умение вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.

Активная тактика навязывания сопернику выгодных для себя действий:

- «Лидер» – занятие лидирующей позиции и удержание ее до финиша.
- «Ва-банк» - с первых метров дистанции спортсмен набирает максимально возможную скорость и старается удержать ее

Пассивная тактика – заранее спланированное предоставление инициативы сопернику, с последующими решительными действиями:

- выжидательная тактика – спортсмен занимает удобную для себя позицию, а в конце дистанции набирает высокую скорость, что позволяет ему финишировать первым или вторым;
- тактика рваного, неравномерного бега: выполнение частых коротких ускорений с целью занятия лидирующей позиции.

Спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее. Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по тактическому плану.

## **ГЛАВА 10**

### **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Цель инструкторской и судейской практики – подготовить учащихся спортивных школ к деятельности в качестве судьи и инструктора по шорт-треку.

В качестве основных задач предлагается:

- воспитать устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- сформировать представление об основах организации и методике спортивной подготовки в шорт-треке;
- приобрести практические навыки планирования и проведения УТЗ со спортсменами разной подготовленности;
- овладеть базовыми навыками технического обслуживания инвентаря по шорт-треку;
- приобрести опыт организации и судейства соревнований по шорт-треку.

Спортсмены в процессе занятий должны овладеть принятой в шорт-треке терминологией; получить представление об основах методики подготовки шорт-трекистов массовых спортивных разрядов и проведения занятий оздоровительной направленности. Приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера, обеспечивая подготовку мест занятий, спортивного инвентаря, оборудования и др. Необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических элементов другими спортсменами, выявлять ошибки и умение их исправлять. Научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе в качестве помощника судьи. Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований. Привлечение к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач.

Необходимо сформировать представление о ведении методической документации (годового план-графика, недельного плана, конспекта тренировочных занятия и др.), регистрации спортивных результатов в различных видах программы шорт-трека, тестирований.

В процессе освоения программы инструкторской и судейской практики, спортсмены ГСС должны приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий со спортсменами ГНП и УТГ.

Обучающиеся ГСС и ВСМ должны уметь самостоятельно составлять конспекты занятий и комплексы заданий для различных частей

тренировочного занятия. Иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности в занятиях с различным контингентом обучающихся. Обладать навыками организации активного отдыха на основе игрового метода с использованием упражнений на льду. Особое значение должно уделяться соблюдению мер безопасности и предупреждения травматизма.

Обучающиеся ГСС и ВСМ должны принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, судьи на дистанции, стартера, секретаря и т.д.

Судейская практика возможна только после четко сформированного представления о правилах вида спорта. Спортсмен может приступить к судейской практике, когда способен правильно назвать все действия в соответствии с терминологией вида спорта. Для допуска к судейству в качестве судьи-стажера необходимо пройти специальную теоретическую и практическую подготовку.

После активного и систематического участия в соревнованиях на судейских должностях, спортсмену может быть присвоена судейская категория.

## **ГЛАВА 11**

### **МЕДИЦИНСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Основными факторами, определяющими рост спортивных результатов, являются максимальные функциональные показатели систем энергообеспечения, эффективность деятельности кардиореспираторной системы и их резервные возможности. Готовность спортсмена к интенсивным тренировкам, нередко с предельными нагрузками, определяется не только его функциональными возможностями, но и морально-психологическим комплексом качеств.

При оценке индивидуальных показателей учитывают состояние здоровья спортсмена и степень адаптации к максимальным физическим нагрузкам, физическое развитие и биологическую зрелость, общую и специальную работоспособность в условиях дозированной нагрузки, морфо-функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и ее производительность — максимальные возможности (функциональные) в условиях работы «до отказа».

Углубленное медицинское обследование производится не менее 2-х раз в год. Основной задачей исследования является определение состояния здоровья спортсмена и выявление различных отклонений от нормы, в сравнении с предыдущими обследованиями. Углубленное обследование проводится в диспансере спортивной медицины. Каждый врач по своей специализации обязан провести глубокое обследование с применением всех современных диагностических методов и подробно описать в медицинской карте, после чего дать рекомендации по профилактике или лечению.

Несвоевременное выявление различных острых или хронических

воспалительных заболеваний чревато последствиями. Во-первых, спортсмен не в состоянии достичь наибольшего тренировочного эффекта, во-вторых, могут наступить необратимые патологические изменения в функциональных системах организма.

На этом этапе врач должен решить, после проведения лечебных и профилактических мероприятий, продолжать или нет тренировочную деятельность в полном, дозированном объеме или рекомендовать об отстранении спортсмена вообще от тренировок, на этом этапе обязательно рентгенологическое и электрокардиологическое обследование.

Задачами этапного обследования является контроль за динамикой состояния здоровья, выявление ранних признаков перенапряжения, адаптации к различным тренировочным режимам. Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния являются результатом длительной подготовки в течение ряда лет, года, микроцикла, периода или этапа. Этапный контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

Применение медицинского тестирования рассматривается не изолированно, а комплексно с педагогическими и психологическими тестами. Только комплексный учет результатов, применения инструментальных методов исследования и материалов, полученных при проведении функций начальных проб (физиологами, биологами, психологами) позволяет дать объективную оценку функциональной готовности организма спортсмена к оптимизации процесса подготовки и соревновательной деятельности.

Как правило, этапное обследование проводится в лабораторных условиях. Для диагностики функционального состояния и физической работоспособности спортсмена применяются двигательные тесты. Они подразделяются на максимальные и субмаксимальные.

При проведении максимальных тестов достигаются предельные уровни физиологических функций:

1. Проба — определение максимального потребления кислорода (МПК).

2. Определение максимальной физической работоспособности по Торнвалу —  $PWC_{max}$ . Суть его заключается в том, чем выше интенсивность работы, тем короче ее возможная продолжительность и тем меньше количество работы выполнит испытуемый.

3. Определение максимального кислородного долга (МКД). Величина МКД характеризует способность к выполнению анаэробных мышечных нагрузок. Она зависит от емкости анаэробных энергоисточников, которая у спортсменов может достигать 1 Ккал/кг массы тела.

4. Определение максимальной мощности мышечной работы. Суть этого метода заключается в определении мощности мышечной работы при

предельно возможной скорости педалирования (на велоэргометре — Манарк) на различных уровнях сопротивления педалированию. На это требуется примерно 5 сек из них 1-2 секунды уходят на «разгон» — когда скорость увеличивается до индивидуально предельных значений. При серии испытаний с разной величиной сопротивления педалированию находим максимальную мощность мышечной работы путем математических расчетов или по графику.

5. Простые анаэробные тесты. В процессе этого теста испытуемые выполняют мышечную работу, требующую от них максимальной (предельной) мобилизации возможностей в течение 1 минуты. С другой стороны, по характеру полученной информации он относится к разряду эргометрических тестов в которых индивидуальные анаэробные возможности оцениваются на основании анализа таких критериев, как выполненная работа, достигнутая мощность и др.

Чтобы судить об анаэробной емкости используется эргометрический критерий — максимальное количество внешней механической работы на велоэргометре за одну минуту. Известно, что за 50-70 секунд при предельных нагрузках происходит накопление МКД максимума содержания лактата в крови, максимальному сдвигу рН крови — этим обусловлена такая длительность проведения теста.

6. Проба Летунова — это трехмоментная комбинированная функциональная проба для оценки адаптации организма спортсмена к скоростной работе и работе на «выносливость».

7. Гарвардский степ-тест — заключается в изучении восстановительных процессов (динамики ЧСС) после мышечной работы.

8. Пробы с уменьшением венозного возврата. Изменение венозного возврата крови к сердцу, оказывает существенное воздействие на сердечно-сосудистую систему и всю систему транспорта кислорода в организме. Применяются: а) проба с натуживанием; б) ортостатическая проба. Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний спортсмена, т. е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. При этом контроле с помощью одного или нескольких показателей оценивается какая-либо из сторон подготовленности или работоспособности отдельных систем в соревновательной или учебно-тренировочной деятельности.

В этом контроле применяются традиционные формы врачебно-педагогических наблюдений, как пробы с повторными и дополнительными нагрузками. А также тесты для определения физической работоспособности с помощью специфических нагрузок, тест Купера, клиничко-биохимический контроль.

1. Проба с повторными нагрузками. При выполнении серии специфических для спортсмена тренировочных упражнений с достаточно высокой интенсивностью об уровне его тренированности можно судить по степени снижения результативности упражнения и нарастанию утомления. Результаты упражнений оцениваются по педагогическим критериям, а

нарастание утомления — и по педагогическим, и по медицинским критериям.

Пробу с повторными нагрузками проводят тренер и врач. Первый оценивает результативность выполняемых упражнений, а второй — адаптационные возможности спортсмена. Критериями адаптационных возможностей являются показатели кровообращения и дыхания. Конкретный протокол пробы разрабатывается врачом и тренером с учетом следующих положений:

- нагрузки должны быть специфичны как для вида спорта, так и для вида упражнений;
- нагрузки должны выполняться с максимально возможной для каждого обследуемого интенсивностью;
- нагрузки должны выполняться повторно с оптимальными по продолжительности интервалами отдыха и числом повторений;
- тест с повторными нагрузками применяют в подготовительном периоде с периодичностью 1-2 раза в месяц.

2. Проба с дополнительными нагрузками. Суть ее состоит в сравнительной оценке реакций организма спортсмена на стандартную нагрузку до и после тренировки. Реакция организма на нее оценивается по показателям ЧСС и АД.

3. Тестирование физической работоспособности с помощью специфических нагрузок на основе Принципа Съестранда. Применяются различные модификации пробы PWC<sub>170</sub>. Врачебный контроль осуществляет врач ДЮСШ, работающий в тесном контакте с диспансером спортивной медицины. В его обязанности входит организация диспансерного наблюдения и врачебного контроля за юными спортсменами, проведение профилактических и лечебных мероприятий, текущий санитарный надзор за местами спортивных занятий, проведение бесед по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию спортсмена и другим подобным вопросам.

Все поступающие в ДЮСШ дети представляют справку от школьного или районного врача о допуске их к занятиям. В дальнейшем дети, занимающиеся в учебных, учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования, находятся под наблюдением ДСМ.

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмму, химический состав крови и т.п.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся в сопоставлении с результатами на тренировках и соревнованиях.

Большую роль играет проведение медицинских профилактических мероприятий. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей.

Важнейшим средством восстановления после тренировочных нагрузок является обеспечение рационального режима дня, создание необходимых гигиенических условий во время тренировочных занятий и бытовых удобств



во время отдыха.

К активным средствам восстановления следует отнести упражнения разносторонней подготовки, проводимые на открытом воздухе, широкое применение игрового метода, вариативность тренировочных занятий, мажорный тон проведения занятий, оптимальное чередование нагрузок и отдыха. Следует следить за витаминизацией, полноценным и своевременным питанием, гигиеническими процедурами и закаливанием, общим ультрафиолетовым облучением (таблица 51,52).

Водные процедуры: душ, теплая ванна, гидромассаж, парная, суховоздушная баня.

Душ используют после каждой тренировки в течение 5-10 минут с постепенным увеличением температуры воды до горячей. Наиболее благоприятное положение — сидя, ноги вытянуты, поочередно подставляя под душ спину, плечи с руками, ноги. Под душем спортсмен может выполнить не сложные приемы самомассажа.

Теплая ванна: (38-42<sup>0</sup>) применяется непосредственно после напряженной тренировки. В воду добавлять восстановительные экстракты. Например, на обычную домашнюю ванную добавляется две столовые ложки хвойного экстракта (лучше кристаллического). Время пребывания в ванне — 10-15 минут. После ванны наблюдается хорошее расслабление мышц, нормализуется деятельность нервной системы и внутренних органов. Теплую ванну можно использовать также за 30 минут до сна (35-39<sup>0</sup>).

Финская суховоздушная баня-сауна рекомендуется раз в неделю. Продолжительность пребывания в парной 15 минут: два-три захода по 4-6 минут каждый, между заходами отдых в течение 8-10 минут.

Гидромассаж (при наличии гидромассажных установок). Температура воды в ванне плюс 35-39<sup>0</sup>, напор струи подбирается индивидуально. Начинать массаж необходимо с ног и в положении лежа на груди с опорой на руки; после обработки ног, спины и рук, спортсмен переворачивается и в той же последовательности завершается массаж.

Таблица 51. Примерная классификация средств восстановления

Гигиенические		Сон, плавание, купание, душ, солнечные ванны.
Педагогические		Упражнения на расслабление, восстановительный бег, катание на коньках, прогулки в лесу, ходьба на лыжах, игры.
Медико биологические	Фармакологические	Гепапротекторы, поливитамины, иммуномодуляторы, белки, белково-углеводные смеси, ВССА; Кардиопротекторы, адаптогены, актопротекторы, хондропротекторы, иммуномодуляторы.
	Физиотерапевтические	Массаж, гидромассаж, баромассаж, душ Шарко, контрастный душ, электросон, сауна, соллюкс.
	специальное питание	Кислородный коктейль, белковое печенье, спортивные напитки.
	Психотерапия	Аутогенная тренировка, внушенный сон.
Культурно-массовые		Вечера отдыха, посещение театра, кино, музея, концерта и др.

Спортивный массаж применяется на всех этапах подготовки. Тренер должен знать основные приемы спортивного массажа (поглаживание, разминание, потряхивание), чтобы в случае необходимости подменить специалиста-массажиста. Простейший массаж может быть выполнен тотчас после тренировки, когда спортсмен прогреется 5-7 минут под теплым душем или в теплой ванне.

После небольших нагрузок тренер сам может выполнить сегментарный массаж. Он не сложен по выполнению, но довольно эффективен в плане восстановления. Выполняется он в течение 15-20 минут в промежутках между тренировками или перед сном. Для сегментарного массажа спортсмен ложится на грудь (спина полностью оголена), руки в стороны. Тренер стоит сзади лицом к спортсмену. Выполняется поглаживание и выжимание (все приемы идут от крестцовой области вдоль позвоночника к затылку); затем приступают к растиранию и разминанию области лопаток, особенно в местах их прикрепления к плечу (обрабатываются задние пучки дельтовидной, широчайшая, круглые мышцы и верхние пучки трапецевидной). Заканчивается массаж легким поглаживанием и потряхиванием всей спины. Предстартовый массаж используется в сочетании с растиранием.

Медико-биологические средства. Помимо витаминизации и рационального питания, сбалансированного по своему составу в соответствии с характером тренировочной работы, сюда входит использование восстановительных напитков, коктейлей, некоторых растительных и фармакологических средств.

Восстановительные напитки применяются в течение дня: перед тренировкой (особенно утренней) и после нее. Всего в день рекомендуется выпить около 3-4 стаканов напитка. Состав одного из видов напитка: средне заваренный чай (лучше зеленый), 200 г глюкозы (в порошке), 300-400 миллиграмм аскорбиновой кислоты, минеральные соли (например, 1 таблетку Рингер-Локке). Восстановительные коктейли, некоторые растительные и фармакологические средства назначаются спортивным врачом и применяются под его наблюдением. Спортивный врач совместно с тренером и массажистом планируют и систему использования восстановительных и профилактических средств в учебно-тренировочном процессе.

Таблица 52. Рекомендуемые дополнительные средства восстановления

Дни недели	Средства восстановления	
	После 1-й тренировки	После 2-й тренировки
Понедельник	Теплый душ 5-7 минут	
Вторник	Теплый душ 5-7 минут	Струевой душ
Среда	Теплый душ 5-7 минут	Ванна по назначению (солевая, эвкалиптовая, хвойная)
Четверг	Теплый душ 5-7 минут	Гидромассаж
Пятница	Теплый душ 5-7 минут	
Суббота	Теплый душ 5-7 минут	Сауна

## **ГЛАВА 12**

### **АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

В настоящее время в соответствии со Всемирным антидопинговым кодексом (далее – Кодекс) допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил, приводимых в статьях 2.1 - 2.11 Кодекса.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, ее метаболитов или маркеров в пробе спортсмена;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции, или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи проб;
- нарушение порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание спортсменом или персоналом спортсмена запрещенной субстанцией или запрещенным методом;
- распространение или попытка распространения спортсменом или иным лицом любой запрещенной субстанции, или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- соучастие или попытка соучастия спортсмена или иного лица (содействие, поощрение, содействие, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия или попытка соучастия, включая нарушение или попытку нарушения антидопинговых правил);
- запрещенное сотрудничество (любого спортсмена или иного лица, находящегося под юрисдикцией антидопинговой организации в профессиональном или связанном со спортом качестве с любым персоналом спортсмена-учащегося, который в случае попадания данного персонала под юрисдикцию антидопинговой организации отбывает срок дисквалификации);
- воспрепятствование или преследование (действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за сообщение уполномоченным органам информации о нарушениях антидопинговых правил).

Нарушение антидопинговых правил может быть доказано любыми надежными способами, включая результат лабораторных.

## **ГЛАВА 13**

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса осуществляется в соответствии с постановлением Министерства спорта и туризма республики Беларусь от 12 сентября 2008 г. № 20 «О

материально-техническом обеспечении учащихся, спортсменов-учащихся, иных спортсменов и тренеров-преподавателей по спорту».

Материально-техническое обеспечение национальных команд осуществляется в соответствии с постановлением Министерства спорта и туризма республики Беларусь от 28 сентября 2020 г. № 30 «О материально-техническом обеспечении и оснащении спортивным инвентарем и оборудованием».

## **ГЛАВА 14**

### **ОРГАНИЗАЦИЯ МАССОВЫХ СОРЕВНОВАНИЙ**

Соревнования проводятся по специальным и техническим правилам соревнований по шорт-треку, утвержденных Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, общественным объединением «Белорусский союз конькобежцев» (далее – БСК).

#### **Дорожки для соревнований по шорт-треку**

**Дорожка** (рисунок 1). Ширина прямой части дорожки должна быть не меньше 7 метров.

Расстояние от разметочного блока, установленного на вершине поворота, до борта ограждения катка не должно быть меньше 4 м.

Изгибы и повороты должны быть размечены симметрично; симметричная дуга поворота размечается от конца одной прямой до точки, где начинается другая прямая.

Кроме стандартной дорожки размечаются еще четыре дорожки, которые будут отстоять от стандартной на 1 и 2 метра в обоих направлениях, чтобы сохранить лед в хороших условиях. Для всех дорожек будет использоваться одна финишная линия. Разметка стартовых линий показана на схеме в разделе «Технические правила».

Для полуфиналов и финалов на 500 м используются только три (3) средние дорожки, как отмечено на схеме. Это не распространяется на Командные чемпионаты.

Стартовые и финишные линии размечаются цветными линиями под прямым углом к прямой части дорожки и должны быть не более 2 см шириной.

Стартовые линии размечаются от бортика на всю ширину прямой части дорожки. Финишная линия размечается от бортика катка на всю ширину прямой + 1,5 метра.

Позиции для расположения спортсменов на старте размечаются точками диаметром 2 см, должно быть пять (5) стартовых позиций через каждые 1,3 м, первая точка наносится в 50 см от внутренней стороны дорожки. Дорожки шириной менее 30 метров, используемые на Международных соревнованиях, представляются на схеме в соответствующем Официальном объявлении.

**Маркеры дорожки.** Размер и форма маркеров для разметки дорожки должны соответствовать стандартам, принятым техническим комитетом по шорт-треку ИСУ, на поворотах должно использоваться семь (7) маркеров.

**Маты ограждения катка.** Борты катка должны быть покрыты специальной защитой. Необходимо принять все меры, чтобы обеспечить безопасность спортсменов. Маты должны быть покрыты материалом с хорошей устойчивостью к влаге и порезам. Маты должны быть прикреплены к борту и соединены друг с другом. Маты должны стоять на льду под действием своего веса. Минимальные требования описаны в соответствующих информационных бюллетенях. Техническое описание характеристик материала и чертеж конструкции мата должны быть представлены вместе с первоначальной заявкой на соревнование.

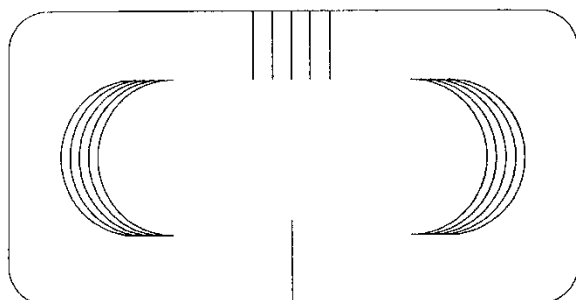
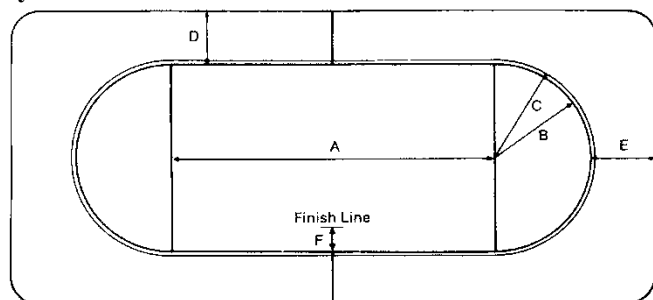
**Разметка дорожек.**

**Дорожки на катке 60 x 30 метров**

A = Длина прямой части	28,85 метров
B = Поворот	8,00 метров
C = Измерительная кривая	8,50 метров
D = Ширина прямой части	7,00 метров
E = Ширина от разметочного блока на вершине	7,57 метров

F = Фактическая ширина прямой части + 1,5

**Рисунок 1**



**Длина дорожки 111,12 метров**

**Кол-во кругов на разные дистанции:**

500 м = 4 ½ круга	2000 м = 18 кругов
1000 м = 9 кругов	3000 м = 27 кругов
1500 м = 13 кругов	5000 м = 45 кругов

## **ГЛАВА 15**

### **ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

К занятиям по шорт-треку допускаются лица, прошедшие инструктаж по правилам безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья.

Во время проведения занятий по шорт-треку возможны: травмы при столкновении с соперниками, падении на лёду, травмы при выполнении упражнений без разминки, рассечения, порезы и др.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила безопасности, установленные режимы тренировки и отдыха, а также правила личной гигиены.

В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

Запрещается выходить на лёд без разрешения тренера-преподавателя.

Спортсмены-учащиеся, не выполняющие или нарушающие положение данной инструкции, немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа. После проведения инструктажа спортсмены получают допуск к занятиям.

Требования правил безопасности перед началом занятий.

В раздевалке соблюдать порядок и дисциплину.

Перед выходом на лёд необходимо проверить наличие полного комплекта экипировки специального назначения и спортивного инвентаря.

Проверить заточку коньков, при необходимости заточить коньки до начала занятий.

Проверить место занятий и качество льда.

Во время заливки и подготовки льда учащиеся не должны находиться на ледовой площадке, выход спортсменов на лёд осуществляется только под руководством тренера-преподавателя и только в том случае, когда льдоуборочный комбайн покинул ледовую площадку, установлены защитные маты.

На ледовой площадке не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травмы.

Требования правил безопасности во время занятий.

Соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера-преподавателя. Без разрешения тренера-преподавателя запрещается уходить с ледовой площадки, выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки.

Необходимо проведение разминки перед занятием в соответствии с задачами учебно-тренировочного занятия.

Во время занятий запрещается жевать жевательные резинки и употреблять пищу. Исключение составляет вода.

Требования правил безопасности в аварийных ситуациях

В случае, если у спортсмена возникли проблемы с формой или инвентарём, следует сразу покинуть ледовую площадку в сопровождении тренера и устранить проблему. Только после этого можно продолжить учебно-тренировочное занятие;

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении травмы немедленно оказать первую доврачебную помощь пострадавшему и при необходимости отправить его в ближайшее медицинское учреждение. О каждом несчастном случае, травме тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации СУСУ или УОР.

Требования правил безопасности по окончании занятий.

После окончания учебно-тренировочного занятия необходимо:

- снять защитную форму;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
- проверить исправность формы, спортивного инвентаря и оборудования, коньки зачехлить. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

## **ГЛАВА 16**

### **ДОКУМЕНТАЦИЯ СУСУ**

Специализированные учебно-спортивные учреждения должны иметь следующую документацию:

- устав;
- анализ работы за прошедший год;
- годовой план работы, утвержденный учредителем, включающий разделы организационной, учебной, спортивно-массовой, методической, финансово-хозяйственной работы, повышения квалификации, медицинского обеспечения;
- план комплектования по отделениям, учебным группам и контингенту учащихся, утвержденный учредителем;
- списки учащихся по отделениям и группам, личные дела (заявления об участии в конкурсном отборе, о приеме, личные карточки, индивидуальные планы);
- перспективный план подготовки спортсменов на олимпийский цикл;
- контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке, протоколы и графики проведения испытаний по ним;
- расписание занятий;
- журнал учета учебно-тренировочного процесса;
- книга приказов школы;
- книга учета учащихся;
- книга входящей и исходящей документации;
- книга учета разрядников и судей по спорту;
- календарь спортивных мероприятий;
- положения и протоколы соревнований;

- смета расходов школы, утвержденная учредителем;
- смета доходов и расходов по внебюджетным средствам;
- правила внутреннего распорядка;
- штатное расписание;
- личные дела работников школы;
- тарификационный список тренеров-преподавателей;
- табели работы;
- положение о премировании работников;
- копии статистических отчетов по установленной форме.

Тренеры, преподаватели по спорту должны иметь утвержденные администрацией школы поурочные планы конспекты, индивидуальные планы подготовки спортсменов.

### **СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Альшевский Н.И. Коньки доступны всем // Начинаящему физкультурнику и спортсмену. — Мн.: Полымя, 1986. — 75 с.
2. Бег на коньках на короткой дорожке (шорт-трек). Организация тренировочного процесса и соревнования: Метод. рекомендации для слушателей Высшей школы тренеров, факультетов усовершенствования, повышения квалификации и студентов. — М., 1987. — 44 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. — М.: «ФиС», 1970. — 251 с.
4. Волков В.М., Семкин А.А. Резервы спортсмена // Метод. пособие. — Мн.: ИПП Госэкономплана РБ, 1993. — 91 с.
5. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь (I-IV ступени, возраст — 7-21 год): Программа молодежного физкультурно-оздоровительного спортивного движения «Олимпийские надежды Беларуси». — Мн., 1999. — 107 с.
6. Михайлов В.В., Панов Г.М. Тренировка конькобежца-многоборца. М.: «ФиС», 1975. — 230 с.
7. Панов Г.М. Летняя подготовка конькобежцев. — М.: «ФиС», 1977. — 141 с.
8. Подгорнов П.В. Комплексный контроль в процессе подготовки квалифицированных конькобежцев. Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. — Спб. — 1992. — 23 с.
9. Половцев В.Г., Панов Г.М. Юный конькобежец. — М.: «ФиС», 1977. — 182 с.
10. Совершенствование технического мастерства спортсменов // Педагогические проблемы управления. — М.: «ФиС», 1972. — 211 с.
11. Специальная выносливость спортсмена / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. — М.: «ФиС», 1972. — 219 с.
12. Стенин Б.А., Половцев В.Г. Конькобежный спорт: Учеб. пособие для фак. физ. воспитания пед. институтов по спец. «Физ. воспитание». — М.: Просвещение, 1990. — 176 с.



13. Физкультура и спорт. Информационный бюллетень Министерства спорта и туризма Республики Беларусь // Спец. выпуск для учебно-спортивных заведений. — № 1, 2, 3. — Мн., 1998.

14. Физкультура и спорт. Информационный бюллетень Министерства спорта и туризма Республики Беларусь // Спец. выпуск для учебно-спортивных заведений. — № 1, 2, 3. — Мн., 1999.

15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и практика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов ВУЗов физической культуры. — М.: «Академия», 2000. — 480 с.

## **НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ АКТЫ**

16. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: Закон Респ. Беларусь, от 4 января 2014 г., № 125-З: принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г.: одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г.: ред. от 9.01.2018 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. — Минск, 2019.

17. Об утверждении инструкции об особенностях регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 30 дек. 2019 г., № 48 // Консультант Плюс Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. — Минск, 2019.

18. Об утверждении Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спорта [Электронный ресурс]: постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 31 августа 2018 г., № 60 // Консультант Плюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. — Минск, 2019.

19. О специализированных учебно-спортивных учреждениях [Электронный ресурс]: постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь от 28 декабря 2004 г., № 11 // Консультант Плюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. — Минск, 2022.

20. О материально – техническом обеспечении учащихся, спортсменов – учащихся, иных спортсменов и тренеров – преподавателей по спорту [Электронный ресурс]: постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь от 12 сент. 2008 г., № 20 // Консультант Плюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. — Минск, 2022.

21. О порядке приема, перевода, отчисления, восстановления спортсменов-учащихся [Электронный ресурс]: постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, от 19 января 2022 г., № 2: // Консультант Плюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. — Минск, 2022.

22. Об утверждении положения о стандарте спортивной подготовки [Электронный ресурс]: постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь,

от 12 декабря 2014 г., № 70: // Консультант Плюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2022.

23. Кодекс Республики Беларусь об образовании, от 13 января 2011 г.: с изм. и доп. по сост. на 14 января 2022 г. – Минск: НЦПИ РБ, 2022. – 293 с.

24. О материально – техническом обеспечении и оснащении спортивным инвентарем и оборудованием [Электронный ресурс]: постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь от 28 сент. 2020 г., № 30 // Консультант Плюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2022.