

**МІНІСТЕРСТВО УКРАЇНИ
У СПРАВАХ СІМ'Ї, МОЛОДІ ТА СПОРТУ
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ
ФЕДЕРАЦІЯ КОВЗАНЯРСЬКОГО СПОРТУ УКРАЇНИ**



ПІДТВЕРДЖУЮ

**Заступник Міністра України
у справах сім'ї, молоді та спорту**

М.В.Дутчак

ШОРТ-ТРЕК

**Навчальна програма
для дитячо-юнацьких спортивних шкіл,
спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву,
шкіл вищої спортивної майстерності та
спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю**

Шорт-трек

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю.

Програму підготували:

- О.С.Холодова - ст. викладач кафедри велосипедного та зимових видів спорту НУФВСУ;
- С.А.Мишеніна - ст. тренер збірної команди України з шорт-треку;
- В.А.Харламов - державний тренер збірних команд України з шорт-треку та ковзанярського спорту, заслужений тренер України;
- С.М.Боречко - тренер з шорт-треку СДЮШОР з зимових видів спорту м. Києва;
- В.А.Савенков - канд. пед. наук, доцент кафедри велосипедного та зимових видів спорту НУФВСУ, заслужений тренер України;
- С.В.Бродович - президент федерації ковзанярського спорту України.

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

Редактор О.П. Моргушенко

Відповідальний за випуск В.Г. Свистова

ВСТУП

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

Перший чемпіонат України з шорт-треку відбувся в 1987 р. Проте й досі відсутні програмно-нормативні документи з цього виду спорту, що аж ніяк не сприяє його поширенню та розвитку в нашій країні.

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

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

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

Навчальна програма складатиметься з кількох взаємозв'язаних розділів. У розділі «Загальна характеристика спортивної підготовки» розкриваються мета, завдання спортивної підготовки, зміст, засоби, методи, принципи підготовки, структура тренувального процесу, навантаження й адаптація спортсменів у процесі підготовки, засоби відновлення. Розділ «Організація навчально-тренувального процесу в спортивних школах» відображає режим і наповнюваність навчальних груп, планування та зміст підготовки шорт-трековиків, основні питання періодизації тренувального процесу. У подальших розділах викладений матеріал щодо навчання та тренування у групах початкової, попередньої базової, спеціалізованої базової підготовки та групах підготовки до вищих досягнень: відбір, підготовка, змагальна практика, контроль, основний програмний матеріал, тренувальні програми, приблизні плани-схеми на кожний річний цикл підготовки.

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

1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

1.1. Мета і завдання спортивної підготовки

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

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

Мета спортивної підготовки – досягнення максимально можливих для даного індивідуума рівнів техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості, які вимагають специфічні особливості шорт-треку та умов змагальної діяльності.

Головні завдання спортивної підготовки:

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

Ці завдання визначають основні види спортивної підготовки: фізична, технічна, тактична, психологічна, теоретична та інтегральна.

Спортивна підготовка шорт-трековиків охоплює декілька етапів (періодів), кожен з яких має свої особливості. Її зміст змінюється відповідно до закономірностей спортивного удосконалення та вікового розвитку спортсменів.

Кожний з цих етапів має конкретні завдання, динаміку навантажень, співвідношення роботи загальної, допоміжної та спеціальної спрямованості. Проте між ними не існує чітких розмежувань: їх протяжність може коливатися залежно від особливих здібностей спортсменів, структури та змісту тренувального процесу.

Загальна спрямованість багаторічної підготовки юних шорт-трековиків наступна:

поступове навчання техніки бігу на ковзанах по прямій та повороту, її удосконалення на базі зростання фізичних та психічних можливостей;

планомірне додавання варіативності бігу на ковзанах з використанням зміни радіусів поворотів, кількості кроків в повороті та на прямій, швидкості пробігання та довжини відрізків;

перехід від загальнопідготовчих засобів до більш спеціалізованих для шорт-трековиків;

збільшення кількості змагань та дистанцій під час одного змагання;

підвищення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень;

збереження здоров'я спортсменів, використання засобів відновлення для підтримки їх фізичної працездатності.

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

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

1.2. Основні напрями удосконалення системи спортивної підготовки

1. Зростання обсягу та інтенсивності тренувальної та змагальної роботи.

2. Цілеспрямована підготовка до зимових Олімпійських ігор шляхом усунення участі у великій кількості комерційних змагань з орієнтацією на досягнення найвищих результатів у цих змаганнях.

3. Розробка методики подовження періоду успішних виступів спортсменів на заключних етапах спортивної кар'єри.

4. Суворе дотримання у системі тренування спортсменів високого класу специфічних вимог обраного виду спорту, що виявляється у різкому зростанні обсягу спеціальної підготовки у загальному обсязі тренувальної роботи.

5. Максимальна орієнтація на індивідуальні задатки й здібності кожного спортсмена в обраній спортивній спеціалізації при побудові багаторічної підготовки, включаючи визначення раціональної структури змагальної діяльності.

6. Постійне підвищення змагальної практики – як ефективного засобу мобілізації функціональних резервів організму спортсменів, стимулювання адаптаційних процесів і підвищення на цих засадах ефективності підготовки шорт-трековиків.

7. Прагнення до суворо збалансованої системи тренувальних і змагальних навантажень, відпочинку, харчування, засобів відновлення, стимулювання фізичної працездатності та мобілізації функціональних резервів організму спортсменів.

8. Організація підготовки до головних змагань з урахуванням географічних і кліматичних умов місцевості, де планується їх проведення.

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

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

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

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

1.3. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки

Засобами спортивної підготовки шорт-трековиків є різноманітні фізичні вправи, які безпосередньо або опосередковано впливають на удосконалення їх майстерності. Вони можуть бути умовно поділені на чотири групи: загальнопідготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі та змагальні.

1. Загальнопідготовчі вправи сприяють всебічному функціональному розвитку організму спортсмена. Можуть як відповідати особливостям шорт-треку, так і бути у деякому протиріччі з ними:

а) гімнастичні вправи – необхідний компонент тренувального заняття. Сприяють пропорційному розвитку організму шорт-трековика, формуванню постави, розвитку відсталих груп м'язів, особливо збільшенню сили м'язів-антагоністів (згиначів тулуба на нижніх кінцівках), поліпшенню рухливості у суглобах, розтягуванню м'язів. Шорт-трековики широко використовують вправи на гімнастичних приладах (поперечках, гімнастичній стінці), а також вправи з обтяженням, які сприяють розвитку м'язів верхніх кінцівок, плечового поясу, тулубу та збільшенню рухливості у суглобах тощо;

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

в) крос – спокійний біг по пересіченій місцевості при ЧСС 130-140 уд./хв. Відводиться значне місце у підготовчому періоді підготовки;

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

д) плавання – використовується у перехідному періоді як засіб підвищення загальної витривалості та влітку для активного відпочинку. Розвиваються здібності ритмічного дихання, розслаблення м'язів, розвантаження хребтового стовпа;

е) ходьба на лижах – використовується як засіб переключення на інший вид роботи, різнобічної фізичної підготовки, активного відпочинку (окрім змагального періоду);

є) ходьба, туризм;

ж) атлетична гімнастика.

2. Допоміжні вправи передбачають рухові дії, які створюють спеціальне підґрунтя для подальшого удосконалення в шорт-треку:

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

б) вправи зі штангою – присідання, вистрибування, виштовхування;

в) велоїзда – у заданому темпі, на задану відстань, прискорення, їзда у гору, на треку;

г) біг у гору, по піску тощо.

3. Спеціально-підготовчі вправи посідають центральне місце у системі тренування кваліфікованих шорт-трековиків. Охоплюють коло засобів, які містять елементи змагальної діяльності та дії, наближені до них за формою, структурою, а також за характером виявлених якостей та діяльністю функціональних систем організму:

а) біг на ковзанах є основною вправою шорт-трековика, удосконаленню якого підпорядковані всі інші види фізичної діяльності. Тільки під час бігу на ковзанах належним чином удосконалюється техніка бігу, виробляються спеціальні рухові якості - швидкість, швидкісна витривалість, створюються потрібні тактичні навички та уміння. Кваліфіковані шорт-трековики пробігають на ковзанах більше ніж 1500 км протягом річного циклу підготовки.

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

б) біг на роликових ковзанах використовується під час літнього періоду. Великі обсяги тренувальних занять на роликах не завжди приносять потрібні результати, тому що надмірне, нерациональне захоплення ними може стати перешкодою в розвитку необхідних фізичних якостей та для створення рациональної техніки бігу;

в). спеціальні вправи на льоду;

г). імітаційні вправи широко використовуються в літньо-осінній період як засіб спеціальної підготовки шорт-трековиків та удосконалення техніки бігу.

Необхідно відзначити, що імітаційні вправи, особливо стрибкові, ставлять великі вимоги до ССС. Проте, не зважаючи на великий позитивний вплив імітаційних вправ на формування рухової навички та розвиток сили м'язів і функціональних систем організму, їх значення в підготовці шорт-трековика не слід переоцінювати. Зайве захоплення великими обсягами імітації може привести до формування хибної навички, тому що за характером докладання зусиль імітаційні рухи не східні з бігом на ковзанах;

д) підвідні вправи;

е) пригібна ходьба – найбільш розповсюджений засіб спеціальної фізичної підготовки шорт-трековиків. В її виконанні беруть участь м'язи-розгиначі нижніх кінцівок, які працюють в статичному та динамічному режимах;

є) різноманітні випади;

ж) вправи на тренажерах.

4. Змагальні вправи передбачають виконання комплексу рухових дій, які є предметом спортивної спеціалізації, відповідно до діючих правил змагань. При їх виконанні досягаються високі та рекордні результати, а також визначається граничний рівень адаптаційних можливостей спортсмена, якого він досягає завдяки застосуванню в своїй підготовці загальнопідготовчих, допоміжних та спеціально-підготовчих вправ. Змагальні вправи можна розглядати як найбільш зручні та об'єктивні наочні моделі резервних можливостей.

Засоби спортивного тренування розподіляються також за спрямованістю

впливу:

засоби, пов'язані з удосконаленням різних сторін підготовки (технічної, тактичної тощо);

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

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

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

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

3. ЧСС 155–175 уд./хв. Застосовуються у підготовчому та змагальному періодах, спрямовані переважно на розвиток спеціальної та силовій витривалості, включають: біг по глибокому снігу та піску; повторний біг на відрізках 800–1500м; катання на роликових ковзанах; швидку ходьбу в гору; повторний біг на ковзанах на відрізках 1000–1200 м; біг на ковзанах з перемінною швидкістю на відрізках 4–5 км.

4. ЧСС 175–185 уд./хв. Застосовуються для розвитку спеціальної витривалості протягом усього циклу підготовки, включають: прискорення в гору; повторний біг на відрізках 400–600м; виконання імітації бігу на ковзанах стрибками 30–60 с; повторний біг на ковзанах на відрізках 400–1000м;

5. ЧСС більше 200 уд./хв. Застосовуються для розвитку швидкості та швидкісної витривалості, включають: прискорення на ковзанах до 400м; легкоатлетичні прискорення до 100м.

Такий розподіл тренувальних засобів по групах за ЧСС дає можливість тренерам залежно від наявних умов, погоди, періоду підготовки вирішувати визначені для кожного етапу підготовки завдання.

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

Методи спортивної підготовки поділяються на:

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

наочні - правильний у методичному відношенні показ, навчальні фільми, відеоманітофонні записи, методи орієнтування;

методи практичних вправ:

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

переважно спрямовані на розвиток рухових якостей.

1. Рівномірний метод – проходження дистанції у рівномірному темпі. Поступово збільшується тривалість.

Засоби: біг, ходьба, ходьба на лижах, гребля, їзда на велосипеді та інші

циклічні вправи, а також біг на ковзанах та роликах.

Завдання:

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

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

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

Засоби: ходьба, біг, загальнопідготовчі та спеціально-підготовчі вправи.

Завдання: сприяти розвитку спеціальної витривалості, побудові спеціального підґрунтя для тривалої роботи, розвитку силових і швидкісно-силових якостей.

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

Засоби: легкоатлетичний біг, біг на ковзанах, роликах, їзда на велосипеді.

Завдання: сприяти розвитку спеціальної витривалості, швидкісно-силових якостей.

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

Засоби: легкоатлетичний біг, біг на ковзанах.

Завдання: сприяти розвитку спеціальної витривалості, швидкісних якостей.

5. Темповий метод – проходження дистанції із заданою швидкістю.

Засоби: легкоатлетичний біг, їзда на велосипеді, біг на роликах, ковзанах.

Завдання: сприяти розвитку спеціальної та швидкісної витривалості, а також почуття темпу.

6. Робота «до відмовлення» – безперервне виконання тренувальної роботи до появи втоми, що порушує правильність рухів.

Засоби: біг на ковзанах.

Завдання: сприяти підвищенню спеціальної витривалості.

7. Коловий метод – пересування по колу від «станції» до «станції».

Засоби: загальнопідготовчі, спеціально-підготовчі, допоміжні вправи, легкоатлетичний біг.

Завдання: сприяти розвитку загальної та спеціальної витривалості, швидкісних та силових якостей.

8. Повторний метод – повторне виконання тренувальної роботи.

Відпочинок до відновлення.

Засоби: легкоатлетичний біг, біг на роликах, спеціально-підготовчі вправи, біг на ковзанах, допоміжні вправи.

Завдання: сприяти розвитку швидкісно-силових якостей, спеціальної витривалості.

9. Ігровий метод передбачає виконання рухових дій в умовах гри у межах, відповідних до неї правил, арсеналу техніко-тактичних заходів та ситуацій. Його застосування забезпечує високу емоційність заняття і пов'язане з вирішенням завдань в ситуаціях, які постійно змінюються. Важливою є його роль як засобу активного відпочинку, переключення спортсменів на інший вид діяльності,

підвищення ефективності адаптаційних та відновлювальних процесів.

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

Змагання можуть проводитися у полегшених та ускладнених умовах.

Ускладнення умов змагань:

у середньогір'ї;

за поганих погодних умов;

на майданчиках меншого розміру;

на більш довгі дистанції.

Полегшення умов змагань:

на коротких дистанціях;

спрощення змагальної програми;

«гандикап».

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

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

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

Високої спортивної майстерності можливо досягти лише шляхом спеціалізованих занять, що забезпечують удосконалення тих навиків, умінь та якостей, які відповідають специфіці ковзанярського спорту. Поряд з цим спортивне тренування повинно всебічно розвивати шорт-трековика, зміцнювати його здоров'я. Тренер у процесі тренування має поєднувати всебічну та спеціальну спрямованість. Особливо це важливо в заняттях з дітьми, де всебічне тренування сприяє подальшому розвитку функціональних можливостей організму та служить підґрунтям для досягнення високих спортивних результатів у майбутньому. Ці результати набагато вище за тих, які юні шорт-трековики можуть досягти у 16–18 років за рахунок форсованого спеціального тренування. Тренер не повинен спокушатися швидкістними показниками своїх вихованців. Такі досягнення можуть шкідливо відбитися на організмі юних спортсменів та зупинити їх подальше спортивне зростання.

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

Принцип безперервності тренувального процесу:

1) тренування, спрямоване на досягнення високих спортивних результатів, потрібно проводити як багаторічне та цілорічне;

2) кожне наступне заняття має «нашаровуватися» на попереднє, щоб закріпити та розвинути його позитивні результати;

3) безперервності тренувального процесу треба дотримуватися не тільки за допомогою вправ, але й відпочинку, який потрібний для поновлення

енергетичних виграт і зростання фізичної працездатності.

Поступове та максимальне зростання тренувальних навантажень. За умов поступового збільшення тренувальних навантажень потрібно періодично застосовувати максимальні навантаження (граничні для даного рівня функціональних навантажень організму юних спортсменів). Для цього необхідні попередня підготовка шорт-трековика, урахування його вікових, статевих, індивідуальних особливостей, а також ретельний лікарсько-педагогічний контроль.

Закономірність спорту - його змагальний початок, цілеспрямованість спортивної діяльності на досягнення перемоги у змаганнях, встановлення рекорду - висуває як один з принципів спортивного тренування спрямованість до найвищих досягнень. Він реалізується у використанні найбільш ефективних засобів та заходів тренування, оптимізації режиму життя, використанні спеціальної системи харчування, відпочинку та відновлення. Саме цей принцип визначає також постійне поліпшення спортивного інвентарю та обладнання, умов місць проведення змагань, удосконалення правил змагань, тобто діяльність у напрямках, які суттєво впливають на результативність тренувальної та змагальної діяльності.

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

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

У шорт-треку прийняті такі періоди тренування:

підготовчий (травень – грудень);

змагальний (грудень – березень);

перехідний (квітень).

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

Точно виділити часові закономірності коливань різних хвиль складно, тому що вони визначаються багатьма чинниками, на рахунок яких – етап багаторічної підготовки, індивідуальні якості спортсменів, особливості підготовки до виступу в конкретних змаганнях. Проте у загальних рисах вони зводяться ось до чого:

хвилі обсягу тренувальної роботи та її інтенсивності, як правило,

протилежно спрямовані;

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

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

1.4. Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація у процесі підготовки шорт-трековиків

Навантаження класифікуються таким чином:

за характером – тренувальні та змагальні, специфічні та неспецифічні;

за величиною – малі, середні, значні та великі;

за спрямованістю – такі, що сприяють розвитку окремих рухових здібностей (швидкісних, силових, витривалості тощо) або їх окремих компонентів.

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

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

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

тривалість і характер окремих вправ;

інтенсивність роботи під час їх виконання;

тривалість і характер пауз відпочинку;

кількість вправ у деяких утвореннях тренувального процесу (в окремих заняттях та їх частинах, мікроциклах).

Іноді варіюванням одного з компонентів можна змінити спрямованість тренувального навантаження.

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

Розрізняють два види пристосувань - термінові та накопичувані

(кумулятивні, довгострокові).

Термінова адаптація – це пристосування, що відбуваються безперервно і виникають у відповідь на безперервні зміни зовнішнього середовища.

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

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

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

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

фізіологічні: порушення функцій ЦНС, недостатнє енергопостачання мозку, мала потужність, сміст та ефективність систем енергопостачання м'язів, порушення периферичного кровообігу;

психологічні: невпевненість, зниження фізичної працездатності та спортивних результатів, погіршення сприйняття, неухважність, зниження активності, інфекції, поганий мікроклімат у команді тощо;

медичні: перевтомлення, перетренування, хронічні травми, наявність осередків інфекції, зниження імунітету тощо;

матеріально-технічні: недостатньо якісні одяг, взуття, спортивний інвентар, незадовільний стан треків, шосе, важкі кліматичні умови, неповноцінне харчування, відсутність засобів відновлення тощо;

спортивно-педагогічні: нерациональні способи та методи підготовки, недоліки у плануванні навантажень, відпочинку, змагань без урахування вікових, статевих та індивідуальних особливостей спортсменів тощо.

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

Тривалість відновлення насамперед зумовлена характером і розміром навантаження, кваліфікацією та функціональним станом організму спортсмена.

При цьому різні системи організму відновлюються неодноразово. Так, відновлення до вихідного рівня показників активності киснево-транспортної системи відбувається значно раніше, ніж енергетичних ресурсів.

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

Педагогічні засоби відновлення є основними. До них належать: планування навантажень і побудова процесу підготовки; відповідність навантажень можливостям спортсменів; відповідність змісту підготовки щодо етапу багаторічної підготовки, періоду, макроциклу тощо;

планування вправ, занять у мікроциклах відновлювального характеру; раціональна розминка у заняттях і змаганнях; раціональна побудова заключної частини занять; розпорядок життя та спортивної діяльності; постійність часу тренувань, навчання, роботи, відпочинку; недопущення до тренувань і змагань у разі захворювання, гострих та хронічних травм;

урахування індивідуальних особливостей спортсменів.

Психологічні засоби відновлення сприяють зниженню нервово-психічної напруженості, забезпечують стійкість і стабільність психічного стану. До важливих засобів психічного відновлення відносяться: аутогенне та психорегулювальне тренування, навіюваний сон-відпочинок, самонавіювання, відеопсихологічний вплив, раціональне дозвілля.

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

Система гігієнічних чинників включає:

оптимальні соціальні умови (оточення, побут);

раціональний розпорядок дня;

особисту гігієну;

спеціальне висококалорійне харчування;

загартування та ін.

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

вітамінізація (особливо у підготовчому періоді);

різноманітні душі (заспокійливі, контрастні, збудливі тощо);

ванни (хвойні, перлинні, сольові та ін.);

парна і сухоповітряна лазні;

різноманітні види масажу (ручний, вібраційний, точковий, сегментальний);

розігрівальні розтирання;

аероіонізація, киснева терапія, баротерапія;

електросвітлова терапія, електростимуляція, ультрафіолетове опромінення

тощо.

Медико-біологічні засоби відновлення призначаються лікарем і здійснюються під його наглядом. Вони використовуються, якщо знижується спортивна працездатність або погіршується перенесення тренувальних навантажень.

1.5 Зміст різних сторін підготовки

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

Загальна фізична підготовка

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

Завдання:

поліпшити стан здоров'я спортсменів та їх працездатність;

укріпити відсталі в розвитку групи м'язів;

підвищити функціональні можливості органів та систем.

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

Засоби — група загальнорозвивальних вправ. Важливу роль у ЗФП відіграють тотальні за своїм впливом вправи (тривалий біг, лижні прогулянки, їзда на велосипеді), які змушують активно працювати всі органи та системи.

Спеціальна фізична підготовка

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

Це положення ставить до шорт-трековиків специфічні вимоги. У зв'язку з постійними прискореннями на граничній швидкості домінуючу роль виконують анаеробні можливості. Робота в анаеробних умовах з максимальною потужністю протягом 1-1,5 хв. з включенням короткочасних прискорень вимагає дотримання послідовності подачі тренувальних навантажень. Пропонуючи навантаження з високою інтенсивністю, що потребують значного фізичного напруження, потрібно втягувати в рух якнайбільше м'язових груп, чергувати напруження з розслабленням, звертаючи увагу на дихання.

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

СФП поділяється на попередню та основну спеціальну фізичну підготовку.

Завдання попередньої СФП:

укріпити організм відповідно до особливостей шорт-треку, сприяти

розвитку функціональних органів та систем;

сприяти розвитку досконалої координації в функціональній діяльності організму спортсмена;

закріпити та удосконалити техніку бігу.

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

Головне завдання основної СФП – підвищити потрібний для даного етапу тренування рівень розвитку рухових якостей та функціональних можливостей організму спортсмена відповідно до вимог шорт-треку.

Засоби – спеціально-підготовчі та змагальні вправи.

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

На різних етапах спортивної спеціалізації співвідношення засобів ЗФП та СФП в річному циклі тренування виражається неоднаково. На етапі початкової підготовки – 2:1. З віком та зростанням тренуваності ця пропорція змінюється і к 17–18 рокам може складати 1:2 або 1:2,5, а в умовах, які дозволяють кататися на льоду цілий рік, – 1:4, 1:5. Такі пропорції не означають, що обсяг ЗФП з часом зменшується. Навпаки, він збільшується, але на тлі спеціальних тренувальних навантажень, які збільшуються.

Технічна підготовка

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

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

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

Завдання технічної підготовки:

досягти високої стабільності та раціональної варіативності рухів, які складають підґрунтя техніки шорт-треку;

послідовно перетворити засвоєні рухи у доцільний та ефективний біг на ковзанах;

удосконалити структуру рухових дій, їх динаміку та кінематику з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена;

підвищити надійність та результативність техніки дій шорт-трековика в екстремальних змагальних умовах;

удосконалити технічну майстерність спортсменів, виходячи з вимог спортивної практики та досягнень науково-технічного прогресу.

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

Методи – словесні, наочні, практичні.

Методика навчання та удосконалення техніки

Оволодіння спортивною технікою відбувається за наступною схемою:

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

При цьому процес навчання здійснюється за методикою, яка побудована на утворенні уявлення про техніку, що вивчається, практичному оволодінні правильними рухами та діями, оцінюванні виконання, на визначенні помилок та їх виправленні.

В ефективності навчання та удосконалення техніки значну роль відіграє зворотний зв'язок. Постійне та об'єктивне порівняння того, що виконується подумки, з фактичним виконанням набагато прискорює процес засвоєння та формування рухових навичок.

Важливим методичним положенням, що стосується формуванню досконалої, стабільної та варіативної технічної майстерності шорт-трековиків, яка дозволяє ефективно діяти в екстремальних змагальних ситуаціях, є використання в тренувальному процесі методів ускладнення умов бігу на ковзанах та виконання спеціально-підготовчих вправ за різних функціональних станів організму.

Засоби ускладнення умов тренувальної роботи:

ускладнення та розширення варіантів вихідних, проміжних та кінцевих положень, підготовчих дій;

обмеження та розширення просторових меж виконання вправ;

обмеження часу виконання вправ;

ускладнення умов орієнтування в просторі та часі;

виконання вправ в незвичних умовах;

неадекватні реагування партнерів тощо.

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

Одними з важливих методичних умов удосконалення раціональної техніки є взаємозв'язок та взаємозалежність структури рухів від рівня розвитку фізичних якостей.

Тактична підготовка

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

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

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

Ведучи спортивну боротьбу на біговій доріжці шорт-трековик обмежений у часі й просторі. Ситуація постійно змінюється, дії одного учасника викликають

контрдії з боку суперників у боротьбі за найвигідніші позиції.

Розрізняють тактику бігу на окремі дистанції та тактику всього змагання, а також активну та пасивну тактики.

Активна тактика передбачає нав'язування супернику вигідних для себе дій. Пасивна тактика - заздалегідь сплановане надання ініціативи супернику з наступними рішучими діями.

Тактична підготовка передбачає навчання уміння керувати набутими руховими навичками та фізичними якостями в умовах спортивної боротьби. Шорт-трековик повинен навчатися тактики бігу з перших тренувань на льоду. Тактичну підготовку слід проводити також планомірно, як фізичну та технічну.

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

Завдання тактичної підготовки:

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

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

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

Психологічна підготовка

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

сила волі;

працьовитість, наполегливість, терплячість;

витримка та самовладання;

рішучість;

мужність та сміливість;

впевненість у своїх силах;

дисциплінованість;

самостійність та ініціативність;

воля до перемоги.

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

Загальна психологічна підготовка передбачає формування особистісних якостей спортсмена (твердості характеру, впевненості в собі, прагнення до

досягнення емоційної стійкості, самоконтролю), міжособистісних відносин у різних ситуаціях, потреби в спілкуванні, гарних соціальних відношень між членами навчально-тренувальної групи, індивідуальний підхід до кожного.

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

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

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

Змагальні риси характеру: впевненість у готовності до змагань, відчуття мобілізаційної готовності, вміння перекласти наявні знання з довгострокової пам'яті в оперативну.

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

Вплив негативних емоційних станів виявляється в наступному:

втрата впевненості у своїх силах;

зниження гостроти тактичного мислення;

ускладнений прояв волевових якостей - сміливості, рішучості, ініціативності, самостійності.

Морально виховані та волевові спортсмени намагаються переборювати виниклі після невдалих дій неприсмні емоції та відновити загублену рівноваженість. Зусилля при цьому додаються в наступних напрямках:

самопереконавання у своїй готовності;

самозаспокоєння, впевненість у своїх силах;

відволікання від неприсмних почуттів і думок про поразку;

аналіз причин невдалих дій.

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

Для формування здатності переборювати негативні емоційні стани ефективним є наступне:

виховувати моральні почуття, почуття відповідальності перед колективом;

уміти після невдачі відвернути свою увагу від думок про остаточну поразку;

максимально зосередитися на конкретних завданнях діяльності;

виховувати загальний оптимістичний погляд на хід дій, закріплювати позитивні емоційні переживання - приємні спогади з подоланням великих

труднощів;

допомагати спортсмену в подоланні невдачі, у відновленні впевненості в своїх силах (дати відпочинок від активних дій, надати можливість зробити вдалі дії);

виробляти настанову на самостійний аналіз власних дій, самостійне виявлення причин невдач, відшукувати недоліки в своїх діях;

навчити спортсмена вміння добре володіти собою, керувати своєю поведінкою та емоційним станом за допомогою слова;

брати участь у великій кількості змагань і занять з елементом змагання, тому що це виховує стійкість до впливу тимчасових невдач;

тренеру тактовно поводитися стосовно спортсмена, який зробив невдалу дію, що значною мірою знижує негативні прояви.

Основа вольових якостей - моральні якості, захопленість і прагнення до наміченої мети, працьовитість, наполегливість, терплячість, витримка і самовладання, рішучість, мужність і сміливість, впевненість у своїх силах, дисциплінованість, самостійність та ініціативність, воля до перемоги.

Правила виховання вольових якостей:

організованість, порядок, дисципліна, відома програма тренування;

спільні тренування із сильнішими спортсменами;

використання змагальних елементів у тренуванні;

використання цільових настанов;

поставлення конкретних завдань у тренувальному занятті;

включення вправ з виконанням в ускладнених умовах;

проведення тренувальних занять, прикидок тощо за будь-якої погоди.

У шорт-треку дуже важливим є вміння спостерігати за діями суперника, вгадувати його задуми та дії, передбачати рухи, контролювати його, у разі потреби призупинити, діючи з попередженням.

Прояв спеціалізованих сприйнятів (почуття ритму, темпу, часу і т.д.) пов'язаний з обсягом і концентрацією уваги.

Удосконалення технічної регуляції м'язової діяльності повинно відбуватися за рахунок синхронізації напрямку працюючих м'язів, концентрації уваги на максимальній активності одних м'язів за максимального розслаблення інших. У процесі тренувальних занять варто застосовувати уявне тренування, повторюючи реальні рухи, спрямовуючи процес на акцептоване сприйняття виконуваних вузлових компонентів руху.

Підготовка до конкретного змагання проходить у три етапи:

1-й - декілька тижнів до початку змагань. Може супроводжуватися ознаками нервовості, дратівливості, безсонням, зміною фізіологічних показників;

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

3-й - передстартовий стан. За раціонального психічного настроювання емоційне порушення пов'язане з концентрацією уваги на вузлових техніко-тактичних і функціональних проявах.

Теоретична підготовка

Шлях до найвищої досконалості в спорті лежить через знання. Потрібно, щоб з перших кроків навчання знання спортсмена випереджали його практичні

дії, були підґрунтям для удосконалення.

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

Завдання:

ознайомити з системою фізичного виховання, засобами та методами розвинення сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, координаційних здібностей;

дати наукове обґрунтування та аналіз техніки й тактики шорт-треку;

навчити спортсмена бачити свої індивідуальні особливості, слабкі та сильні сторони підготовленості;

ознайомити з процесами, які відбуваються в організмі під впливом тренування з точки зору анатомії, фізіології, психології, біомеханіки;

ознайомити з питаннями гігієни, лікарського контролю та самоконтролю, а також травматизму та його профілактики.

Інтегральна підготовка

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

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

Інтегральна підготовка сприяє удосконаленню індивідуальних і командних техніко-тактичних дій, а також здатності до максимальної мобілізації функціональних можливостей організму та переключення рухової активності на відносно розслаблення з метою забезпечення високого рівня працездатності.

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

1.6. Структура тренувального процесу шорт-трековиків

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

Кожен елемент структури, незалежно від його тривалості, пов'язаний з вирішенням визначених, властивих тільки йому завдань. Тренувальний процес слід розглядати як сукупність різних структурних компонентів, які підпорядковуються вирішенню головного стратегічного завдання підготовки – забезпеченню різнобічної техніко-тактичної, фізичної, психологічної та інтегральної підготовленості шорт-трековика згідно з відповідними закономірностями становлення вищої спортивної майстерності.

Довгочасність та структура багаторічної підготовки залежать від таких чинників:

- структури змагальної діяльності та підготовленості шорт-трековиків, яка забезпечує високі спортивні результати;

- закономірності становлення різних сторін спортивної майстерності та формування адаптаційних процесів у головних для шорт-треку функціональних системах організму;

- індивідуальних та статевих особливостей ковзанярів, темпів їх біологічного визрівання та пов'язаних з ними темпів зростання спортивної майстерності;

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

- змісту тренувального процесу – складу засобів та методів, динаміки навантажень, побудови різних структурних одиниць тренувального процесу, застосування додаткових заходів (спеціальне харчування, тренажери, відновлювальні та стимулювальні засоби тощо).

Чинники, які впливають на результативність в шорт-треці

За даними факторного аналізу структура тренуваності шорт-трековиків виглядає таким чином:

- швидкісно-силові здібності - 29,5%;

- анаеробні гліколітичні можливості - 18,1%;

- загальна витривалість - 10,8%;

- гнучкість та здатність розслаблювати м'язи - 6,4%.

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

- багаторічна підготовка спортсменів як сукупність відносно самостійних, але взаємозв'язаних етапів;

- річна підготовка, макроцикли та періоди підготовки;

- середні цикли (мезоцикли);

- малі цикли (мікроцикли);

- окремі тренувальні дні;

- тренувальні заняття та їх частини.

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

- 1-й – початкова підготовка; групи початкової підготовки, вік учнів 9-10 років;

- 2-й – попередня базова підготовка; групи попередньої базової підготовки 1-2-го років навчання, вік учнів 11-14 років;

- 3-й – спеціалізована базова підготовка; групи спеціалізованої базової підготовки 3-го і більше років навчання, вік учнів 15-17 років;

4-й – підготовка до вищих досягнень;

5-й – максимальна реалізація індивідуальних можливостей; групи підготовки до вищих досягнень, вік учнів 18 років і старші.

6-й – збереження досягнень;

7-й – поступове зниження досягнень.

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

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

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

У підготовчому періоді закладається функціональне підґрунтя для успішної підготовки та участі в головних змаганнях, забезпечується становлення різних сторін підготовленості. Цей період поділяється на два етапи – загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий.

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

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

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

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

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

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

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

У базових мезоциклах проводиться основна робота з підвищення функціональних можливостей основних систем організму, розвитку фізичних якостей, становлення технічної, тактичної та психічної підготовленості.

Тренувальна програма характеризується різноманітністю засобів, значною за обсягом та інтенсивністю роботою, широким використанням занять з великими навантаженнями.

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

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

Кількість і структура змагальних мезоциклів у тренуванні визначаються особливостями спортивного календаря, кваліфікацією та ступенем підготовленості спортсменів. Для достатньо кваліфікованих ковзанярів відповідні змагання охоплюють період у 2-3 міс. Протягом цього часу плануються 2-4 змагальні мезоцикли, що чергуються з мезоциклами інших типів.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Дворазові заняття є найбільш популярною та ефективною формою організації тренувального процесу. Їх ефективність обумовлюється науково обґрунтованою доцільністю сполучення основних і допоміжних занять, а також за умови, що збільшення загальної кількості тренувальних занять відбувається не за рахунок зниження кількості занять з великими навантаженнями.

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

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

Вступна частина тренувального заняття – розминка, спрямована на підготовку органів і систем організму спортсмена до роботи в основній його частині. Може бути загальною, спеціалізованою або комбінованою. Містить комплекс загальнорозвивальних вправ і спеціальних рухових дій шорт-

трековиків. Доцільно також включати легкі бігові вправи у сполученні з вправами на розслаблення, розвиток гнучкості, розтягування, дихальну гімнастику. Для цього підбирають прості й відомі вправи, включення яких у тренувальне заняття зумовлене тим, що спортсмени під час занять на льоду протягом тривалого часу перебувають у статичному положенні, що може спричинити до формування неправильної постави.

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

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

Основна частина тренувального заняття пов'язана з удосконаленням різних сторін підготовленості спортсмена. Залежно від його вузької спеціалізації, етапу підготовки, рівня кваліфікації та індивідуальних особливостей зміст цієї частини заняття може бути досить варіативним, але завжди спрямованим на вирішення конкретного завдання.

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

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

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

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

У заключній частині заняття організм спортсмена потрібно привести до стану, близького до такого, як на початку тренування. З цією метою поступово знижується інтенсивність роботи та створюються умови, які сприятливо діють на процеси відновлення.

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

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

вправи для окремих м'язів шиї, плечового поясу, тулуба, ніг.

Вправи для розвитку сили повинні чергуватися з вправами на розтягування. Після вправ, що потребують великого навантаження, належить пропонувати вправи на розслаблення, біг малої інтенсивності. Треба суворо дозувати навантаження, чергувати їх з активним відпочинком.

Відповідно до зростання тренуваності учнів-спортсменів навантаження у заняттях збільшуються за рахунок скорочення інтервалів відпочинку між окремими вправами або їх серіями.

Поступове збільшення навантаження призводить до підвищення рівня тренуваності, розвитку фізичних і волевих якостей спортсменів, зміцнює та удосконалює органи та системи їх організму.

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

2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В СПОРТИВНИХ ШКОЛАХ

2.1. Основні форми проведення навчально-тренувальної роботи

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

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

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

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

Заняття бувають:

навчальні – навчання техніки й тактики;

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

тренувальні – розвинення фізичних якостей, технічна підготовка;

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

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

Окрім відвідування навчально-тренувальних занять за розкладом учні повинні кожен день робити фізичну зарядку, а також виконувати індивідуальні

завдання тренера з удосконалення окремих елементів техніки та розвитку фізичних якостей.

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

2.2. Режим роботи та наповнюваність навчальних груп

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

Таблиця 1

Режим роботи та наповнюваність навчальних груп у спортивних школах

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

Режим роботи та наповнюваність навчальних груп
у спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю

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

* За наявності у складі навчальної групи члена або кандидата у члени збірної команди України чи її резерву кількість годин на тиждень може бути збільшена до 36.

Розподіл контингенту учнів по групах передбачає поступне вирішення завдань спортивного тренування, орієнтації, відбору перспективних спортсменів і показу спортивних результатів, що відповідають кожному окремому рівню багаторічної підготовки.

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

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

Групи підготовки до вищих досягнень вирішують завдання підготовки спортсменів вищої кваліфікації для поповнення збірних національних команд України.

2.3. Планування та облік навчально-тренувальної роботи

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

- планування на підставі чіткого уявлення кінцевого результату;
- використання комплексного підходу;
- досягнення поставленої мети з мінімальною витратою ресурсів.

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

Таблиця 3

Навчальний план для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, год.

Розділ підготовки	Групи									Підготовки до вищих досягнень
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціалізованої базової підготовки			
	Рік навчання									
	1–й	2–й	1–й	2–й	3–й	4–й	1–й	2–й	3–й	Увесь термін
Теоретична підготовка	8	10	20	30	35	30	30	25	25	20
Загальна фізична підготовка	170–180	200–210	280–290	290–300	310–320	340–350	405–415	380–390	380–390	380–425
Допоміжна підготовка	40–50	50–60	60–70	120–130	140–150	170–180	200–210	240–250	260–270	355–385
Спеціальна фізична підготовка	60–70	120–130	190–200	210–220	335–345	365–375	450–460	540–550	600–610	640–700
Складання контрольних нормативів, участь у змаганнях	20	25	40–45	50–55	60–65	70–75	80–85	95–100	100–105	100–120
Заходи відновлення	–	–	10	15	25	30	40	50	60	90
Інструкторська та суддівська практика	–	–	4	6	8	10	10	10	10	10
Усього:	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664–1872

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

Документи планування навчально-тренувальної роботи:

перспективний план підготовки;
річний груповий та індивідуальний плани підготовки;
розклад занять;
плани-конспекти навчально-тренувальних занять;
списки учнів по групах.

Документи обліку навчально-тренувальної роботи:

журнал роботи тренера-викладача;
особисті картки спортсменів і тренерів;
щоденники тренувань;
протоколи змагань;
книга реєстрації рекордів.

3. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. Організація та методика відбору

Організований відбір до груп початкової підготовки проводиться у вересні. Якщо групи залишаються не укомплектованими, їх поповнення продовжується до виходу ковзанярів на лід. Протягом цього часу йде відбір здібних дітей.

Основне завдання початкового відбору – встановлення доречності спортивного удосконалення в шорт-треці.

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

При відборі дітей для занять шорт-треком за інших рівних умов слід віддавати перевагу дітям із середніми ростовими показниками, атлетичним типом будови тіла з переважним розвитком м'язів нижніх кінцівок.

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

У ковзанярському спорті найбільш розповсюджена практика відбору за результатами тестування. Перевагу слід віддавати тестам, які характеризують рухові здібності, значною мірою обумовлені природними задатками. Доконечною умовою початкового відбору дітей в ДЮСШ є проведення його після курсу обов'язкового навчання засад ЗФП в шорт-треці.

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

Психічними показниками на першому етапі відбору є бажання займатися

шорт-треком, прагнення отримувати високі оцінки під час виконання завдань, рішучість та напористість в ігрових ситуаціях, сміливість під час виконання незнайомих завдань. Дітей, які за будь-яких умов бажають займатися шорт-треком, рекомендується приймати навіть за невисоких оцінок в контрольних іспитах.

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

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

3.2. Зміст і планування підготовки

Завдання підготовки:

залучити до активних занять фізичними вправами максимальну кількість дітей;

сприяти зміцненню здоров'я дітей, формуванню в них правильної постави, навчанню засад здорового способу життя;

сприяти всебічному гармонійному розвитку особистості;

сприяти різнобічній фізичній підготовці;

усунути недоліки в рівні фізичного розвитку;

сформувати стійку зацікавленість до тренувальних занять;

навчити техніки шорт-треку та техніки різних допоміжних та спеціально-підготовчих вправ.

На етапі початкової підготовки періодизація навчального процесу носить умовний характер. Тому в навчально-тренувальній роботі з шорт-трековиками-початківцями річний цикл тренування доречно розділити на осінній, зимовий, весняний та літній періоди.

У річному циклі тренування місячні програми будуть спрямовані на вирішення певних завдань.

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

Жовтень. Підвищити загальну фізичну працездатність, навчити простого катання на ковзанах, провести початковий відбір. Укомплектувати групи.

Листопад. Сприяти удосконаленню навичку простого катання за провідної ролі загальнофізичної підготовки.

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

Травень-серпень. Сприяти різнобічній загальнофізичній підготовці, засвоїти спеціально-підготовчі та силові вправи за провідної ролі засобів та методів для розвитку аеробних можливостей.

3.3. Основний програмний матеріал. Зміст сторін підготовки

Теоретична підготовка. У доступній формі розглядаються такі теми навчального плану:

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

2. Стан і розвиток шорт-треку в Україні та за кордоном.

Характеристика шорт-треку, його значення та місце в системі фізичного виховання, спортивні розряди та спортивні звання. Стислі історичні відомості про винахід та удосконалення ковзанів; ковзани для активного відпочинку та оздоровлення населення, а також для тренування та змагання спортсменів.

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

4. Гігієна, загартовування, режим та харчування спортсменів.

Гігієнічні вимоги до одягу та ковзанів. Гігієна місць занять та відпочинку. Особиста гігієна юного ковзаняра. Догляд за тілом. Гігієнічне значення природних чинників (сонця, повітря, води).

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

5. Лікарський контроль та самоконтроль, перша допомога.

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

6. Стисла характеристика техніки простого катання на ковзанах.

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

7. Засади методики навчання та тренування ковзанярів.

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

8. Правила, організація й проведення змагань з шорт-треку.

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

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

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

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

учнів.

Виховання почуття темпу, ритму, координації, формування постави.

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

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

Вправи з інших видів спорту

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

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

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

Легка атлетика: легкоатлетичний біг (під час розминки та у заключній частині заняття), кросовий біг, біг зі зміною швидкості, чергування ходьби та бігу до 60 хв., спринтерський біг на відрізках від 10 до 60 м з високого та низького старту, з різних вихідних положень, човниковий біг 3x10; 3x15; 3x5, стрибки у довжину з місця, з розбігу, уперед, боком, спиною, на одній та двох ногах на місці, з ноги на ногу, з поворотом на 90-360°, багатоскоки, стрибки у висоту. Стрибкові вправи з визначеною націленістю: дотягнутись до підвішеного предмету, вплигнути на максимальну висоту, перестрибнути через перешкоду. Поєднання ходьби та бігу зі стрибками. Елементи спортивної ходьби; ходьба випадами, рачки, в упорі лежачи ззаду; ходьба та біг схрещеним і приставним кроком зі зміною напрямку, темпу і ритму. Визначення співвідношення кроків і дихання. Метання тенісних та баскетбольних м'ячів в ціль й на дальність з різних вихідних положень.

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

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

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

Плавання: вправи, щоб при звичаїтись у воді, занурення у воду з відкритими очима, затримання дихання під водою з видихом у воду, «поплавок», «ковзання» на грудях та спині, рухи ніг та рук у плаванні кролем на грудях та спині, брасом, плавання одним із способів 25-50 м.

Туризм, походи, прогулянки, екскурсії, гребля.

Спеціальна фізична підготовка передбачає виконання рухових дій, які створюють спеціальне підґрунтя для подальшого удосконалення в шорт-треці. Виконуються на льоду та поза льодом.

Поза льодом. Біг з високим підійманням стегна, біг із закиданням гомілки назад, біг та стрибки по сходах, вправи для м'язів нижніх кінцівок, а також м'язів тулуба, які беруть участь у формуванні посадки – різнобічні нахили тулуба та присідання, випади уперед, вбік, уперед-вбік, з махами та без них, схрещений крок, багатоскопи. Вправи на ковзанах у роздягальні для зміцнення гомілковостопних суглобів та звикання до високої опори з малою площею – ходьба короткими кроками уперед, боком, приставними кроками, назад, «змійкою», «паровозиком», із зупинкою за сигналом на одній нозі, різноманітні нахили тулуба уперед, вбік, з діставанням руками підлоги, «неваляшка», «пружинка», «перекачування», «пістолети», «ластівка», присідання, підскоки на місці, з поворотами та ін.

Катання на ковзанах. Вправи для навчання володіння тілом під час падіння. Рухи ковзанами вперед-назад, «ліхтарики», «капельки», «змійки», «пружинки», «самокат», «санчата», ковзання в рівнобазі напівстоячи на двох ковзанах. Катання в парах, в трійках, самотійно. Вправи для навчання гальмування, різні ігри на льоду для засвоєння правильного навичку ковзання, естафети.

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

Технічна підготовка передбачає оволодіння максимально широким арсеналом різноманітних рухових умінь та навичок, що створює передумови для досягнення в майбутньому високої технічної майстерності. Спочатку необхідно навчити правильного простого катання на ковзанах – прямолінійного ковзання на всій площині полоза: відштовхування внутрішнім ребром леза ковзана вбік-назад; підтягування ноги, що відштовхнулась, до ноги, що ковзається; робота рук вздовж тулуба; ковзання на зовнішньому ребрі леза лівого ковзана та внутрішньому ребрі правого ковзана під час проходження поворотів з малим радіусом.

Після цього можна приступати до навчання техніки бігу на ковзанах у високій посадці з двома руками. У дитячому та підлітковому віці, коли організм юних спортсменів знаходиться в стадії формування, важко, а іноді навіть неможливо засвоїти в повному обсязі сучасну техніку бігу на ковзанах. Тому в практиці дитячого спорту починають навчання з елементарних, поспільних елементів техніки. Відбувається початкове розучування техніки ковзанярського спорту. Дітей навчають робочої пози ковзання – посадки. Утворюється загальне уявлення про рухову дію та формується настанова на оволодіння нею, вивчається головний механізм руху, формується ритмічна структура, запобігаються та усуваються грубі помилки.

Не слід добиватися стійкого рухового навичку, який дозволяє досягти визначеного спортивного результату. Орієнтуватися треба на необхідність засвоєння різноманітних підготовчих вправ, які стануть підґрунтям для подальшого технічного удосконалення.

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

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

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

Важливим моментом в організації роботи з юними шорт-трековиками є створення колективу групи, виховання зацікавленості та любові до занять, усвідомленої діяльності, почуття гордості за виконану роботу.

3.4. Тренування шорт-трековиків 9-10 років

Переважає спрямованість занять — загальнопідготовча, що передбачає приблизно 70% загальнорозвивальних вправ у загальному обсязі тренувальної роботи, широке використання інших видів спорту, особливо ігрових, позитивний емоційний фон занять, різноманітність підготовки, використання ігрового методу. Основна увага приділяється різнобічній фізичній підготовці з використанням переважно засобів ЗФП, засвоєнню технічних елементів та формуванню практичних навичок. Спрямованість окремих занять - здебільшого комплексна, що забезпечує різнобічність впливу на функціональну і психічну сфери юного спортсмена. До 10% тренувального обсягу на цьому етапі відводиться спеціальній фізичній підготовці та до 20% — техніко-тактичній.

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

У процесі цілорічної підготовки в юних шорт-трековиків необхідно систематично розвивати рухливість у тазостегнових, колінних, гомілковостопних суглобах та в хребтовому стовпі. З рухливістю в суглобах безпосередньо пов'язані амплітуда, точність та швидкість руху. Постійне виконання вправ на гнучкість дозволить запобігти травмам колінних та гомілковостопних суглобів. У вправах на гнучкість обважнювачем служить вага свого тіла. До арсеналу вправ для розвитку гнучкості повинні входити: різні випадки вперед, вбік з пружистими

похигуваннями; підйоми вгору під кутом 20–40°, спираючись на всю стопу; підйоми на сходинки, спираючись на головки плюсневих кісток; притісна ходьба та «гусячий крок», які виконуються по прямій, з пружистими похигуваннями та пізнім відділенням п'ятки; глибокі присідання не відділяючи п'ятку від опори, спираючись на головки плюсневих кісток; пружисті похигування поперемінно на кожній нозі та одночасно на обох, опускаючи п'ятку нижче рівня опори; ходьба на п'ятках, на носках, на зовнішньому та внутрішньому боці стопи, в напівприсіді; підскоки на носках; легкоатлетичний біг з поставленням стопи з носка та ін. Для розвитку рухливості в тазостегнових суглобах слід включати вправи тиску поздовжнього та поперечного шпату, що сприяють збільшенню виходу малого тазу.

У роботі з юними шорт-трековиками в літній період потрібно застосовувати як можна більше варіантів загальнорозвивальних вправ, вправ для розвитку спритності, швидкості, координації, різноманітні естафети та ігри. Гра в тренуванні повинна сприяти ефективному вирішенню головного завдання – систематичному підвищенню загальної фізичної працездатності із застосуванням широкого кола засобів, в тому числі бігу, але не підміняти їх.

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

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

Типові тижневі мікроцикли на етапі початкової підготовки

Осінній етап тренування

Програма підготовки в вересні

На етапі утягувального тренування 9-10-річні початківці тренуються 3 рази на тиждень; тривалість занять 60–90 хв.

1-й день. Комплексна спрямованість

Ходьба, повільний біг у супроводі тренера	5-10 хв.
Загальнорозвивальні вправи в русі та на місці	15-20 хв.
Рухливі ігри	15-20 хв.
Стрибки з місця у довжину (10-15 разів)	5-10 хв.
Повільний біг або ходьба	10-15 хв.
Дихальні вправи, вправи на розтягуван-я, розслаблення, гнучкість	5-10 хв.

2-й день. Комплексна спрямованість

Розминка за програмою 1-го дня	20–30 хв.
Гра у футбол у поєднанні з ручним м'ячем за спрощеними правилами (2 гри).....	10-15 хв.
Стрибки у довжину	5-10 хв.
Повільний біг у поєднанні з ходьбою або безперервний біг	10-20 хв.
Дихальні вправи, вправи на розтягуван-я, розслаблення, гнучкість	10 хв.

3-й день. Комплексна спрямованість

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

Програма підготовки в жовтні

У жовтні приступають до навчання катання на ковзанах, але базовій загальнофізичній підготовці відводиться провідне місце. Заняття поділяється на дві частини: в першій – загальна розминка, катання на ковзанах; у другій – загальнофізична підготовка.

1-й день. Комплексна спрямованість

Теоретичне заняття з правил поведінки на льодовій доріжці	5 хв.
Ходьба, повільний біг	10 хв.
Загальнорозвивальні вправи	10-15 хв.
Спеціальні підвідні вправи	5 хв.
Навчання простого катання на ковзанах: «ліхтарики», «змійки», катання за допомогою партнера, «канельки» тощо	10 хв.
Рухливі та спортивні ігри	10-15 хв.
Легкоатлетичні вправи – біг з високим підійманням стегна, із закиданням гомілки назад, стрибками, дріботливий, спринтерський біг	10 хв.
Стрибки з місця в довжину, потрійні (5-6 разів)	10 хв.
Повільний біг	10 хв.
Дихальні вправи, вправи на розслаблення, розтягування, гнучкість	10 хв.

2-й день. Комплексна спрямованість

Розминка поза льодом за програмою 1-го дня	25 хв.
Навчання простого катання на ковзанах	30 хв.
Кросовий біг у поєднанні з ходьбою	30 хв.
Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість	10 хв.

3-й день. Комплексна спрямованість

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

Зимовий етап тренування

Програма підготовки в листопаді-березні

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

Дітей, які правильно засвоїли навик ковзання, починають навчати техніки

ковзанярського спорту.

1-й день. Комплексна спрямованість

Ходьба, повільний біг	10 хв.
Загальнорозвивальні та спеціальні підвідні вправи	10 хв.
Спеціальні вправи на льоду для навчання простого катання	10 хв.
Технічне катання на координацію (1 коло)	10 хв.
Естафети для закріплення навички ковзання	10 хв.
Технічне катання з махами обох рук (1+2+3 кола)	10 хв.
Легкоатлетичні вправи	5 хв.
Стрибки у довжину, з місця, з розгону, потрійні, на одній нозі, правим, лівим боком	10 хв.
Заключний біг	10 хв.
Дихальні вправи, вправи на розтягуван-я, розслаблення, гнучкість	10 хв.

2-й день. Комплексна спрямованість

Розминка за програмою 1-го дня	20 хв.
Технічне катання з виконанням спеціальних вправ	10 хв.
Катання на координацію з махами обох рук (1 коло x 2)	5 хв.
Навчання катання по повороту	10 хв.
Технічне катання (1+2+3 або 3+2+1 кола)	10 хв.
Футбол або рухливі ігри	15 хв.
Підтягування на поперечці, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, присідання, вправи на зміцнення м'язів гулуба, вправи з набивними м'ячами	15 хв.
Дихальні вправи, вправи на розтягуван-я, розслаблення, гнучкість	10 хв.

3-й день. Комплексна спрямованість

Розминка за програмою 1-го дня	20 хв.
Технічне катання з виконанням спеціальних вправ	10-15 хв.
Катання на координацію (1 коло x 4)	5-10 хв.
Навчання катання по повороту	15 хв.
Ігри або естафети на льоду	15 хв.
Кросовий біг	20 хв.
Дихальні вправи, вправи на розтягуван-я, розслаблення, гнучкість	10 хв.

Весняно-літній етап тренування

Програма підготовки в квітні

У квітні за наявності льоду тривають тренування на льоду, де підводяться підсумки зимового періоду, визначається ступінь засвоєння навичок катання по прямій та повороту. Для зацікавленості юних спортсменів доцільно провести контрольні змагання: 100 м зі старту; 1 коло з ходу на малих доріжках, а також визначити стерпність до тривалого катання на 10–15 кіл.

По закінченні занять на льоду підготовка спрямована на комплексне удосконалення рухових навичок за умови провідного розвитку витривалості.

1-й день. Комплексна спрямованість

Ходьба, повільний біг	10 хв.
Загальнорозвивальні вправи в русі та на місці	15 хв.
Легкоатлетичні вправи (20 м x 2-3). Прискорення за сигналом з різних вихідних положень (8–10 м x 3–4). Стрибки в довжину з місця -	

одинарні, подвійні, потрійні (по 5 разів)	20 хв.
Гра у футбол (10 хв. x 2)	20 хв.
Заключний біг	20 хв.
Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість	10 хв.

2-й день. Комплексна спрямованість

Розминка загальна та легкоатлетичні вправи за програмою 1-го дня.	
Спринтерський біг з ходу (20–30 м x 3)	30 хв.
Рухлива гра на розвиток швидкості, спритності, координації	10 хв.
Силові вправи з подоланням власної ваги та з партнером	15 хв.
Кросовий біг	30 хв.
Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість	10 хв.

3-й день. Комплексна спрямованість

Розминка загальна та легкоатлетичні вправи за програмою 1-го дня.	
Біг підтюпцем з виконанням прискорень за сигналом (10–15 м x 3-4) ..	30 хв.
Стрибки через гімнастичну лавку з відштовхуванням однією та двома ногами (по 10–15 стрибків)	10 хв.
Вправи та ігри з набивним м'ячами	15 хв.
Катання на роликових ковзанах	30 хв.
Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість	10 хв.

Програма підготовки в травні-серпні

Тренування на літньому етапі співпадають зі шкільним канікулами і здебільшого проводяться в оздоровчих таборах: 4–5 занять на тиждень по 2–3 год.

У роботі з юними шорт-трековиками в літній період необхідно застосовувати як найбільше варіантів загальнорозвивальних вправ, вправ для розвитку спритності, швидкості, координації, різноманітні естафети та ігри. Гра в тренуванні повинна сприяти ефективному вирішенню головної завдання – систематичному підвищенню загальної фізичної працездатності із застосуванням широкого кола засобів, в тому числі бігу, але не підміняти їх.

У літній період багато уваги приділяється загартовуванню дітей, засвоєнню ними навиків плавання. Слід звернути увагу на правильне виконання юними спортсменами будь-якої фізичної вправи – треба навчати дітей культури рухів.

1-й день. Розвиток швидкісно-силових якостей

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

2-й день. Розвиток загальної витривалості

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

3-й день. Розвиток швидкісно-силових якостей

Розминка загальна та легкоатлетична за програмою 1-го дня	30-40 хв.
Стрибки в довжину з місця та невеличкого розбігу – одинарні, подвійні, потрійні, п'ятиразові, десятиразові	15-20 хв.
Рухливі ігри силової спрямованості	10-15 хв.
Катання на роликових ковзанах	30-40 хв.
Повільний біг	15 хв.
Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість	10 хв.

4-й день. Комплексна спрямованість

Ходьба, повільний біг	15-20 хв.
Вправи з амортизаторами або з партнером	15-20 хв.
Комплекс спеціально-підготовчих вправ, що виконуються коловим методом на відрізьку 30-50 м. Відпочинок у ходьбі	30 хв.
Легкі прискорення -20-30 м x 2-3. Стрибки та багатоскоки з місця	15 хв.
Повільний біг	15 хв.
Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість	10 хв.

5-й день. Розвиток загальної витривалості

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

У таблицях 4-5 наведені основні показники тренувального навантаження для юних шорт-трековиків 9-10 років. З незначними змінами, враховуючи морфофункціональні особливості організму, програма тренування може бути застосована в роботі з дівчатами.

3.5. Змагальна практика

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

Кількість змагань на рік - до 10-12 із СФП та 2-3 із ЗФП залежно від року підготовки.

Таблиця 4

План-схема річного циклу підготовки для груп початкової підготовки 1-го року навчання

Розділ і засоби підготовки	Етап тренування												Усього за рік
	Осінній				Зимовий			Весняно-літній					
	Місяць												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Кількість тренувальних днів	13	13	13	13	14	14	13	12	12	12	14	13	156
Теоретична підготовка, год.	3	1	1	1	1	-	-	-	-	-	1	-	8
Загальна фізична підготовка – усього, год.	21	18	15	12	12	12	10	12	18	18	19	17	184
Загальнорозвивальні та силові вправи, год.	10	8	8	6	6	5	4	4	6	6	7	7	77
Легкоатлетичний біг під час розминки та в заключній частині заняття, год.	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	45
Кросовий біг, год.	-	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	21
Спортивні та рухливі ігри, год.	5	2	2	1	1	1	1	1	3	3	3	3	26
Плавання, походи тощо, год.	3	3	-	-	-	-	-	2	3	2	2	-	15
Допоміжна фізична підготовка – усього, год.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	5	30
Легкоатлетичний спринтерський біг, км	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	2	8
Стрибкові вправи, к-сть разів	125	125	125	125	125	125	125	125	225	275	325	425	2250
Спеціальна фізична підготовка – усього, год.	-	5	8	11	13	14	14	10	4	3	4	4	90
Спеціальні, підвідні, імітаційні вправи, год.	-	-	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	17
Загальний обсяг катання, км:													
на ковзанах	-	10	15	20	25	30	30	20	-	-	-	-	150
на роликах	-	-	-	-	-	-	-	-	5	5	7	8	25
Кількість змагань	-	-	-	-	2	2	2	2	-	-	-	-	8
Складання контрольних нормативів	+		-	-	-	-	-	-	+	-	+	-	3
Усього год.:	26	26	26	26	28	28	26	24	24	24	28	26	312

Таблиця 5

План-схема річного циклу підготовки для груп початкової підготовки 2-го року навчання

Розділ і засоби підготовки	Етап тренування												Усього за рік
	Осінній				Зимовий				Весняно-літній				
	Місяць												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Кількість тренувальних днів	17	18	18	17	18	17	18	17	17	17	17	17	208
Теоретична підготовка, год.	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	1	-	8
Загальна фізична підготовка – усього, год.	18	18	17	16	16	16	15	21	28	27	24	20	236
Загальнорозвивальні та силові вправи, год.	9	9	8	7	7	7	7	7	9	9	9	9	97
Легкоатлетичний біг під час розминки та в заключній частині заняття, год.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Кросовий біг, год.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	25
Спортивні та рухливі ігри, год.	2	2	2	2	2	2	1	2	6	5	3	2	31
Плавання, походи тощо, год.	-	-	-	-	-	-	-	5	6	6	4	2	23
Допоміжна фізична підготовка – усього, год.	3	3	2	2	2	2	2	3	4	5	6	6	40
Легкоатлетичний спринтерський біг, км	1	1	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1	1	1	2	1	10.5
Стрибкові вправи, к-сть разів	300	200	100	100	100	100	100	300	350	400	450	500	3000
Спеціальна фізична підготовка - усього год.	9	11	13	12	14	12	15	8	4	4	5	9	116
Спеціальні, підвідні, імітаційні вправи, год.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Загальний обсяг катання, км:													
на ковзанах	30	35	40	40	40	35	40	20	-	-	-	20	300
на роликах	-	-	-	-	-	-	-	-	5	10	15	-	30.
Тактична підготовка, год.	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-	16
Кількість змагань, раз	-	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-	14
Складання контрольних нормативів	+	-	-	-	-	-	-	-	+	-	+	-	3
Усього год.:	34	36	36	34	36	34	36	34	34	34	34	34	416

3.6. Система контролю процесу підготовки

Контроль як функція керування використовується для оцінки ступеня досягнення мети і вирішення завдань на кожному етапі багаторічної підготовки. Контроль потрібно здійснювати комплексно, регулярно і вчасно, базуючись на об'єктивних кількісних критеріях. Система контролю тісно пов'язана з системою планування процесу підготовки.

Характеристика видів контролю процесу підготовки

у групах початкової підготовки:

організаційний -	наповнюваність груп, систематичність відвідування занять;
соціально-психологічний -	ступінь дисциплінованості, культури поведінки у побуті, навчанні, під час занять спортом; успіхи у школі; ставлення до інвентарю, ступінь психічної стійкості;
технічна підготовка -	засвоєння засад техніки бігу на ковзанах в цілому та виконання окремих її елементів;
фізична підготовка -	виконання контрольних та перевірних нормативів із ЗФП;
тактична підготовка -	співбесіда з правил змагань з шорт-треку;
теоретична підготовка -	залік з питань теорії тренувань в обсязі програми. Залік з правил поведінки на льодовій доріжці;
змагальна діяльність -	контроль з видів підготовки (ЗФП та СФП);
медичний -	оцінка стану здоров'я, профілактика захворювань, перенесення тренувальних навантажень.

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

Використовуються прості заходи відновлення – душ, лазня.

Контрольні нормативи для груп початкової підготовки

По закінченні навчання у групах початкової підготовки проводиться комплексне медичне обстеження та оцінюється підготовленість учнів-спортсменів по показниках загальнофізичної, спеціально-фізичної та спеціально-технічної підготовки. Контрольні вправи та нормативи для оцінки підготовленості наведені у табл. 6-8.

Таблиця 6

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

Контрольна вправа	Відмінно	Добре	Задовільно
Загальна фізична підготовленість			
Біг 30 м, с	5,1/5,1	5,2/5,2	5,3/5,3
Біг 5 хв., м	900/800	850/750	800/700
Біг на місці в макс. темпі, к-сть разів	35/33	32/31	30/29
Стрибок у довжину з місця, см	180/170	170/160	160/155
Кидок набивного м'яча вагою 1 кг, м	12,8/10,8	12,4/10,5	12,6/10,2
Човниковий біг, с	27,4/27,8	27,6/28,0	27,8/28,2

Продовження табл. 6

Контрольна вирава	Відмінно	Добре	Задовільно
Підтягування/згинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	10/14	8/13	6/12
Потрійний стрибок, м, см	5.05/4.95	4.95/4.85	4.85/4.75
Спеціальна фізична підготовленість			
Біг:	Експертна оцінка		
по прямій	Експертна оцінка		
по повороту	Експертна оцінка		
1 коло, с	12,5/13,0	12,7/13,2	12,9/13,4
3 кола, с	38,5/40,0	39,0/40,5	39,5/41,0

Примітка. Тут і далі: юнаки/дівчата

Таблиця 7

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

Контрольна вирава	Відмінно	Добре	Задовільно
Загальна фізична підготовленість			
Біг 30 м, с	4,9/5,2	5,0/5,1	5,1/5,2
Біг 5 хв., м	1000/900	950/850	900/800
Біг на місці в макс. темпі, к-сть разів	37/35	35/33	32/30
Стрибок у довжину з місця, см	185/175	180/170	175/165
Кидок набивного м'яча вагою 1 кг, м	14,6/11,6	14,2/11,3	13,8/11,0
Човниковий біг, с	26,5/26,8	26,8/27,1	27,1/27,3
Підтягування/згинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	11/15	9/14	7/13
Потрійний стрибок, м, см	5.40/5.05	5.30/4.95	5.20/4.90
Спеціальна фізична підготовленість			
Біг:	Експертна оцінка		
по прямій	Експертна оцінка		
по повороту	Експертна оцінка		
1 коло, с	11,5/12,0	11,7/12,2	11,7/12,5
3 кола, с	36,0/38,0	36,8/38,5	37,0/39,0

Таблиця 8

Вимоги до підготовленості шорт-трековиків
груп початкової підготовки 3-го року навчання

Контрольна вирава	Відмінно	Добре	Задовільно
Загальна фізична підготовленість			
Біг 30 м, с	4,7/4,9	4,8/5,0	4,9/5,1
Біг 5 хв., м	1140/950	1100/900	1050/850
Біг на місці в макс. темпі, к-сть разів	41/39	37/36	35/33
Стрибок у довжину з місця, см	200/190	190/180	185/175
Кидок набивного м'яча вагою 1 кг, м	18,5/13,6	18,2/13,2	17,8/12,8
Човниковий біг, с	25,8/26,2	26,1/26,4	26,3/26,8

Контрольна вправа	Відмінно	Добре	Задовільно
Підтягування/згинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	12/16	11/15	8/4
Потрійний стрибок, м, см	5.80/5.60	5.70/5.50	5.60/5.40
Спеціальна фізична підготовленість			
Біг:			
по прямій	Експертна оцінка		
по повороту	Експертна оцінка		
1 коло, с	11,2/11,8	11,4/12,0	11,6/12,2
3 кола, с	31,0/33,0	31,5/33,5	32,0/34,0

4. ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

4.1. Організація та методика відбору

Відбір до груп попередньої базової підготовки здійснюється наприкінці етапу початкової підготовки ковзанярів. Основним критерієм перспективності юного шорт-трековика є наявність у нього здібностей до ефективного спортивного удосконалення, виявити які можна лише на основі результатів комплексного аналізу, враховуючи морфологічні, функціональні та психологічні особливості юного спортсмена, його адаптаційні можливості, реакції на тренувальні та змагальні навантаження, здатність до засвоєння та удосконалення техніки ковзанярського спорту.

Морфологічні особливості є одними з найважливіших, які потрібно враховувати при визначенні перспективності спортсмена на цьому етапі, бо особливості будови тіла дають чисто механічні переваги під час бігу. Цей показник визначається спадковими чинниками, тому під час відбору до навчально-тренувальних груп виникає потреба у визначенні відповідності будови тіла юного спортсмена до морфологічних особливостей майстрів високого класу.

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

У 13-14 років в результаті перебудови організму в зв'язку із статевим визріванням надійність прогнозу знижується.

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

При проведенні педагогічного тестування необхідно оцінювати ті фізичні якості та функціональні можливості, від яких залежить успіх у шорт-треці.

Перевагу треба віддавати тим юним спортсменам, у кого виявлене їх стрімке зростання. Під час тестування слід користуватися простими педагогічними тестами, які дозволяють всебічно оцінити рівень підготовленості дітей.

Спортивний результат на цьому етапі не може бути критерієм перспективності.

У табл. 9 наведені вступні нормативи, що дозволяють оцінити перспективність юного шорт-трековика при зарахуванні до груп попередньої базової підготовки.

Таблиця 9

Вступні нормативи для зарахування до груп попередньої базової підготовки

Контрольна виправа	Хлопчики	Дівчата
Загальна фізична підготовленість		
Стрибок у довжину з місця, см	190	180
Біг зі старту 30 м, с	4,9	5,0
Легкоатлетичний біг 5 хв., м	1150	950
Човниковий біг, с	25,9	26,4
Стрибок вгору, см	51	39
Кидок набивного м'яча, м	16	12,5
Спеціальна фізична підготовленість		
Біг з ходу, с:		
1 коло	11,9	12,5
3 кола	37,5	39,0
Потрійний стрибок у довжину з місця, см	580	560
Стрибок вбік з правої, лівої ноги, см	115	112
Багатоскоки 100 м, к-сть/с	61/28	65/31

4.2. Зміст і планування підготовки

Мета підготовки - гармонійний розвиток і поглиблене оволодіння спеціалізацією.

Навчання у групах попередньої базової підготовки співпадає з етапом попередньої базової підготовки.

Завдання підготовки на етапі попередньої базової підготовки:

різнобічний розвиток фізичних можливостей організму;

зміцнення здоров'я юних ковзанярів;

усунення недоліків у рівні їх фізичного розвитку та фізичної підготовленості, підвищення рівня функціональних можливостей, поступове включення засобів спеціальної фізичної підготовки;

утворення рухового потенціалу, який передбачає засвоєння різноманітних рухових навиків;

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

Зростають кількість змагань та довжина дистанцій. Підготовка до них стає більш спрямованою з використанням короткочасних навчально-тренувальних зборів. Особливості роботи полягають у комплектуванні груп з меншою кількістю

учнів і збільшенні кількості навчальних годин і занять на тиждень.

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

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

На цьому етапі більшою мірою, ніж на попередньому, технічне удосконалення будеться на різноманітному матеріалі шорт-треку. Тому значне місце у тренувальному процесі відводиться катанню на ковзанах. Водночас треба враховувати, що збільшення обсягу спеціальних вправ на ковзанах, «натаскування на результат» можуть призвести з початку до швидкого зростання спортивних результатів, а потім до їх стійкої стабілізації.

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

За високого природного темпу приросту фізичних здібностей недоцільно планувати тренувальні засоби, що мають гострий вплив на організм, - комплекси вправ з високою інтенсивністю та нетривалими паузами відпочинку, відповідні змагання, великі навантаження.

Річний цикл (макроцикл) підготовки складається з трьох періодів: підготовчого (6-7 міс.), який в свою чергу поділяється на два великих етапи - загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий; змагального (3-4 міс.), перехідного (1,5-2 міс.). Тривалість тренувального заняття 2-3 год. На окремих етапах підготовки для шорт-трековиків-розрядників в умовах НТЗ проводиться два заняття протягом дня - основне на льоду та додаткове на льоду або в залі.

4.3. Основний програмний матеріал. Зміст сторін підготовки

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

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

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

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

7. Гігієна харчування.

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

8. Порядок здійснення лікарського контролю у ДЮСШ.

Значення медичних та педагогічних спостережень для раціональної організації навчально-тренувального процесу та участі у змаганнях. Значення та зміст самоконтролю під час занять шорт-треком. Особливості травм під час занять шорт-треком. Засоби запобігання травм: раціональна організація та методика проведення занять, дотримання правил лікарського контролю, сувора дисципліна, чітка організація тренувальних занять та змагань.

Перша допомога при ударах, розтягненнях, вивихах і переломах. Засади спортивного масажу. Поняття про масаж. Різновиди масажу. Самомасаж. Протипоказання до масажу.

9. Фізіологічні засади спортивного тренування.

Особливості тренування в юнацькому віці. Основні зони інтенсивності тренувального навантаження.

10. Засади методики навчання та тренування шорт-трековиків.

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

11. Планування та облік спортивного тренування.

Види планування: етапне, поточне, оперативне. Періоди, цикли, принципи хвилеподібної зміни навантажень. Завдання та зміст занять у підготовчому, змагальному та перехідному періодах. Облік виконання тренувальних програм. Щоденник спортсмена.

12. Правила організації та проведення змагань з шорт-треку.

Види та характер змагань. Календарний план змагань, програма. Права та обов'язки учасників. Заходи, що забезпечують безпеку проведення змагань.

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

14. Техніко-тактична підготовка.

Засади техніки бігу по повороту з різною швидкістю. Варіанти входу до повороту та виходу з нього залежно від ситуації, що склалась. Різні види обгону та їх застосування в змагальній практиці.

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

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

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

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

Вправи з штангою (для підлітків 12-13 років - обтяження 40% власної ваги; 14 років – 50%). Підтягування штанги до рівня плечей, піднімання штанги на груди, на плечі. Повороти та нахили тулуба з штангою на плечах, ходьба випадями з штангою, присідання; виштовхування штанги, лежачи на спині; вистрибування.

Вправи з різними амортизаторами та еспандером. Силкові вправи із застосуванням різних тренажерів.

На 2-3-му роках навчання починають застосовувати їзду на велосипеді у заданому темпі, на задану відстань, прискорення, їзду в гору.

Спеціальна фізична підготовка

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

Імітаційні вправи - технічна, стрибова імітація, на місці, з пересуванням уперед, без рук, з однією та двома руками, пригібна ходьба, дзеркальна імітація.

Різноманітні випаді - з махами, без них, уперед, вбік, уперед-вбік, схрещеним кроком.

Вправи на тренажерах - імітація на дошках, виконання спеціальних вправ ковзання з амортизаторами.

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

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

Естафетний біг та біг «гандиканом».

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

На цьому етапі відбувається поглиблене навчання техніки. Деталізується розуміння закономірностей рухових дій, удосконалюється їх координаційна структура по елементах руху, динамічних і кінематичних характеристиках, удосконалюється ритмічна структура, забезпечується їх відповідність до індивідуальних особливостей спортсменів. В остаточному підсумку на цьому етапі спортсмен повинен достатньо добре засвоїти техніку багатьох десятків спеціально-підготовчих вправ.

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

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

Імітація зміщення в трійках.

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

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

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

Техніка старту, перших стартових кроків, стартового розгону.

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

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

Взаємозв'язок технічної та тактичної підготовки.

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

Виховна робота. На цьому етапі підготовки спрямована на виховання особистості спортсмена. Вирішального значення набувають ставлення до традицій школи, наставництво більш дорослих і кваліфікованих спортсменів. До конкретних заходів відносяться: екскурсії та культпоходи, тематичні диспути, бесіди, свята, зустрічі з видатними спортсменами, творчий аналіз тренувальної та змагальної діяльності, перегляд змагань з подальшим їх колективним обговоренням.

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

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

4.4. Тренування шорт-трековиків 11-14 років на етапі попередньої базової підготовки

На етапі попередньої базової підготовки засвоюється та закріплюється структура техніки бігу на ковзанах, підвищується фізична підготовка юних шорт-трековиків. Використовується великий арсенал засобів загальнорозвивального

характеру помірної інтенсивності. Основна увага приділяється подальшому розвитку силових якостей та швидкості, а також витривалості.

Найважливіші принципи підготовки - застосування доступних параметрів тренувальної роботи та змагальної практики, розвиток фізичних якостей та функціональних можливостей юних ковзанярів у суворій відповідності до особливостей складного підліткового віку з урахуванням природного розвитку різних якостей та здібностей.

У період тренування на льоду та участі у змаганнях триває розвиток загальної витривалості та силових якостей, поступово збільшується обсяг спокійного катання, під час якого утворюється підґрунтя для подальшого розвитку спеціальної витривалості.

Типові тижневі мікроцикли

Етап загальної фізичної підготовки

Програма підготовки в червні

Основні завдання:

підвищити рівень загальної фізичної підготовки;

створити гарний емоційний фон в тренувальних заняттях.

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

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

Понеділок. Комплексна спрямованість.

Повільний біг у поєднанні з ходьбою 10-15 хв.

Загальнорозвивальні вправи. Прискорення (20 м x 3) 15-20 хв.

Бігова серія 10 хв.

Прискорення з максимальною швидкістю з різних вихідних положень (20-30 м) 20-30 хв.

Стрибкові вправи (до 150 відштовхувальних) 20 хв.

Повільний біг 10-15 хв.

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

Вівторок. Загальна витривалість.

Загальнорозвивальні вправи 15 хв.

Велокрос (ЧСС до 140 уд./хв.) 1-1,5 год.

Вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість 15 хв.

Середа. Відпочинок.

Четвер. Комплексна спрямованість.

Повільний біг 5-10 хв.

Загальнорозвивальні вправи. Прискорення (20 м x 3) 15-20 хв.

Силові вправи з гантелями, грифом від штанги або з набивними м'ячами 20 хв.

Кросовий біг у чергуванні з ходьбою та вправами на дихання (ЧСС до 160 уд./хв.) 50-60 хв.

Комбіновані естафети та рухливі ігри 20-25 хв.

Повільний біг з переходом на ходьбу 10 хв.

Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість 15 хв.

П'ятниця. Комплексна спрямованість.

Повільний біг	10-15 хв.
Загальнорозвивальні вправи. Прискорення (20 м х 4)	15-20 хв.
Серія спеціальних вправ ковзаняра	30 хв.
Стрибки на скакалці	10-15 хв.
Повторний біг: 200+300+400+500+400+300+200 м (ЧСС до 160-170 уд./хв.; відпочинок до відновлення пульсу до 90-100 уд./хв.)	40 хв.
Повільний біг	10 хв.
Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість	15 хв.

Субота. Відпочинок.

Неділя. Загальна витривалість.

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

Етап спеціально-фізичної підготовки

Програма підготовки в серпні-вересні

Основне завдання – сприяти подальшому підвищенню загальної фізичної підготовленості шляхом стабільного підвищення обсягу тренувальних навантажень.

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

Понеділок. Комплексна спрямованість.

Повільний біг	10-15 хв.
Загальнорозвивальні вправи	10-15 хв.
Бігова серія	10 хв.
Прискорення з різних вихідних положень (20-30 м)	20 хв.
Катання під час розминки (3-5 кіл)	20-30 хв.
Спеціальні вправи для удосконалення техніки бігу на ковзанах (1-2 кола)	10-15 хв.
Технічне катання (3-5 кіл)	20-30 хв.
Гра у футбол або ручний м'яч	15-20 хв.
Повільний біг	5-10 хв.
Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість	10 хв.

Вівторок. Швидкісно-силова спрямованість.

Повільний біг	10-15 хв.
Загальнорозвивальні вправи	10-15 хв.
Бігова серія	10 хв.
Прискорення з різних вихідних положень (30-60 м)	20 хв.
Стрибкові вправи (до 200 відштовхувань)	20 хв.
Силові вправи з грифом та млинцями від штанги, набивними м'ячами, гантелями	40 хв.
Повільний біг	10 хв.
Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість	10 хв.

Середа. Удосконалення техніки бігу на ковзанах.

Повільний біг	10-15 хв.
Загальнорозвивальні вправи. Прискорення (20 м x 4)	10-15 хв.
Спеціальні вправи ковзання	10-15 хв.
Катання під час розминки (3-5 кіл)	15-20 хв.
Вправи для удосконалення техніки бігу по повороту	15-20 хв.
Технічне катання (3-5 кіл)	15-20 хв.
Спеціальні вправи ковзання коловим методом (15 хв. x 2)	35 хв.
Повільний біг	10 хв.
Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість	10 хв.

Четвер. Відпочинок.

П'ятниця. Удосконалення техніки бігу на ковзанах.

Розвиток загальної витривалості.

Повільний біг	10-15 хв.
Загальнорозвивальні вправи. Прискорення (20 м x 4)	10-15 хв.
Катання під час розминки (3-5 кіл)	10-15 хв.
Тривале катання (10-15 хв. x 2-3)	30-45 хв.
Удосконалення техніки естафетного бігу	15-20 хв.
Повільний біг	10 хв.
Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість	10 хв.

Субота. Загальна витривалість.

Повільний біг	10-15 хв.
Загальнорозвивальні вправи. Прискорення (20 м x 4)	15 хв.
Крос зі спеціальними вправами ковзання: 9 хв. біг + 1 хв. вправа або їзда на велосипеді 30-50 км	60 хв.
Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість	10 хв.

Неділя. Відпочинок

Програма підготовки в жовтні-листопаді

Основні завдання:

підвищити обсяг підготовки на льоду;

сприяти розвитку спеціальної витривалості та швидкісно-силових якостей.

Поступово збільшується обсяг катання на ковзанах при ЧСС 150-160 уд./хв.

Поза льодом приділяється увага розвитку швидкісно-силових здібностей та загальної витривалості.

Понеділок. Розвиток швидкісно-силових якостей.

Повільний біг	10-15 хв.
Загальнорозвивальні вправи	10-15 хв.
Бігова серія	10 хв.
Технічне катання (6 кіл x 2)	15 хв.
Прискорення в 3/4 сили (1 коло x 2)	5 хв.
Старти (20 м x 5)	5 хв.
Прискорення в повну силу: 1/2 кола x 4-5; 1 коло x 4-5.	
Відпочинок до відновлення	40 хв.
500 м зі старту з максимальною швидкістю	-
Технічне катання (6 кіл)	5 хв.
Стрибкові вправи (150-200 відштовхувань)	10-15 хв.

Повільний біг	10 хв.
Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість	10 хв.
Вівторок. Розвиток спеціальної витривалості на дистанції 1000 м.	
Повільний біг	10-15 хв.
Загальнорозвивальні вправи	10-15 хв.
Спеціальні вправи ковзаняра	10 хв.
Технічне катання (10 кіл х 2)	10 хв.
Прискорення в 3/4 сили (2 кола х 2)	5 хв.
Катання з перемінною швидкістю: 2 повільно+1 швидко х 4-3 серії ...	30 хв.
Прискорення: 9 кіл х 2 (ЧСС до 180 уд./хв.; відпочинок до відновлення)	10 хв.
Технічне катання (10 кіл)	5 хв.
Силові вправи на тренажерах, з грифом та млинцями від штанги	30 хв.
Повільний біг	10 хв.
Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість	10 хв.
Середа. Удосконалення техніки естафетного бігу.	
Повільний біг	10-15 хв.
Загальнорозвивальні вправи	10-15 хв.
Спеціальні вправи ковзаняра	10 хв.
Технічне катання (10 кіл х 2)	15 хв.
Прискорення з максимальною швидкістю (1 коло х 4)	5-10 хв.
Естафетний біг: 18 кіл х 3-4 (ЧСС 180-190 уд./хв.)	15-20 хв.
Технічне катання (10 кіл)	5 хв.
Повільний біг	10 хв.
Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість	10 хв.
Четвер. Відпочинок	
П'ятниця. Розвиток спеціальної витривалості на дистанції 500 м.	
Повільний біг	10-15 хв.
Загальнорозвивальні вправи	10-15 хв.
Спеціальні вправи ковзаняра	10 хв.
Технічне катання (10 кіл х 2)	10 хв.
Прискорення (1 коло х 2)	5 хв.
Удосконалення техніки стартового розгону (1/2 кола х 4-5)	10 хв.
Прискорення з максимальною швидкістю: 2 кола зі старту х 4-5;	
1 коло зі старту х 4-5	20-25 хв.
Прискорення зі старту (400 м х 2)	5 хв.
Технічне катання (10 кіл)	5 хв.
Повільний біг	10 хв.
Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість	10 хв.
Субота. Розвиток загальної витривалості та швидко-сило-вих якостей.	
Повільний біг	10-15 хв.
Загальнорозвивальні вправи	10-15 хв.
Спеціальні вправи ковзаняра	10 хв.
Технічне катання (10 кіл)	5 хв.
Тривале катання (20 хв. х 2)	40 хв.
Естафетний біг (18 кіл)	5 хв.

Стрибкові вправи (150-200 відштовхувань)	10-15 хв.
Повільний біг	10 хв.
Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість	10 хв.

Неділя. Відпочинок.

Змагальний період

Програма підготовки в грудні-березні

Основні завдання:

сприяти навчанню та удосконаленню техніки бігу на короткі та середні дистанції, бігу з однією, двома руками, без рук;

сприяти подальшому розвитку загальної витривалості та швидко-силових якостей;

виконати нормативи запланованих розрядів.

Не зважаючи на те, що юні шорт-трековики у цей період постійно тренуються на льоду і беруть участь у змаганнях для свого віку, необхідно продовжувати розвивати загальну витривалість і силові здібності, а також поступово збільшувати обсяг спокійного катання для створення підґрунтя для подальшого розвитку спеціальної витривалості.

Понеділок. Розвиток швидко-силових якостей.

Повільний біг	10-15 хв.
Загальнорозвивальні вправи	10-15 хв.
Бігова серія	10 хв.
Технічне катання (10 кіл х 2)	10 хв.
Прискорення в 3/4 сили (1 коло х 2)	5 хв.
Прискорення з максимальною швидкістю з ходу (1/2 кола х 4)	5 хв.
Прискорення зі старту: 1 коло х 4; 2 кола х 4	10-15 хв.
Прискорення: 1 коло + 3 кола стоячи х 5 - 2 серії	15-20 хв.
Прискорення: 500 м зі старту в 3/4 сили х 2 (відпочинок до відновлення)	5 хв.
Технічне катання (10 кіл)	5 хв.
Стрибкові вправи (100-150 відштовхувань)	10-15 хв.
Повільний біг	10 хв.
Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість	10 хв.

Вівторок. Розвиток спеціальної витривалості на дистанції 800 м.

Повільний біг	10-15 хв.
Загальнорозвивальні вправи	10-15 хв.
Спеціальні вправи ковзаняра	10 хв.
Технічне катання (10 кіл х 2)	10 хв.
Прискорення в 3/4 сили (2 кола х 2)	5 хв.
Прискорення: 4 кола + 6 кіл + 8 кіл + 6 кіл + 4 кола х 2 (ЧСС до 180 уд./хв.)	25-30 хв.
Естафетний біг (18 кіл в 3/4 сили)	5 хв.
Повільний біг	10 хв.
Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість	10 хв.

Середа. Комплексна спрямованість.

Повільний біг	10-15 хв.
Загальнорозвивальні вправи	10-15 хв.

Спеціальні вправи ковзаняря	10 хв.
Технічне катання (10 кіл)	5 хв.
Прискорення (2 кола х 2)	5 хв.
Естафетний біг: 18 кіл х 3 (ЧСС 180 уд./хв.)	20 хв.
Спеціальні вправи ковзаняря для удосконалення техніки бігу	10 хв.
Спортивні ігри	15-20 хв.
Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість	10 хв.

Четвер. Відпочинок.

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

Повільний біг	10 хв.
Загальнорозвивальні вправи	10 хв.
Спеціальні вправи ковзаняря	10 хв.
Технічне катання (10 кіл х 2)	15 хв.
Перемінний біг на ковзанах: 2 кола повільно + 1 коло швидко х	
4-3 серії (ЧСС 180 уд./хв.)	60 хв.
Прискорення (9 кіл в 3/4 сили х 2)	10 хв.
Заключне катання (10 кіл)	10 хв.
Повільний біг	10 хв.
Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість	10 хв.

Субота. Змагання.

Неділя. Відпочинок.

Перехідний період

Програма підготовки в квітні-травні

Перехідний період на цьому етапі підготовки триває 1,5-2 міс. Головне його завдання - знизити обсяг та інтенсивність спеціальної підготовки та поступово підвищувати обсяг загальнофізичної. Тренувальні заняття тривалістю до 2 год. проводяться 3-4 рази на тиждень. Основні засоби підготовки - кросовий біг, походи, спортивні та рухливі ігри, плавання, загальнорозвивальні вправи.

Орієнтовні плани-схеми тренування для груп попередньої базової підготовки 1-3-го років навчання наведені в табл. 10-12.

4.5. Змагальна практика

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

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

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

Таблиця 10

План-схема річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки 1-го року навчання

Розділ і засоби підготовки	Період підготовки												Усього за рік	
	Перехідний	Підготовчий								Змагальний				
		Місяць												
		IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II		III
Кількість тренувальних днів	17	17	18	17	17	17	18	17	18	17	17	18	191	
Теоретична підготовка, год.	-	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	19	
Загальна фізична підготовка - усього, год.	27	32	32	28	27	20	17	14	14	14	14	16	255	
Загальнорозвивальні вправи, год.	6	7	7	7	6	6	6	4	4	4	4	4	65	
Легкоатлетичний біг під час розминки та в заключній частині заняття, год.	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	66	
Кросовий біг, год.	4	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2	4	37	
Спортивні та рухливі ігри, год.	3	7	7	5	4	5	3	3	3	3	3	3	49	
Плавання, походи тощо, год.	8	8	8	6	8	-	-	-	-	-	-	-	38	
Допоміжна фізична підготовка – усього, год.	6	12	11	11	11	10	9	4	4	4	4	4	90	
Легкоатлетичний спринтерський біг, км	1	2	2,5	2,5	3	2	1	-	-	-	-	-	14	
Стрибкові вправи, к-сть разів	250	200	350	450	450	450	350	200	200	200	200	200	3500	
Силові вправи, год.	5	7	6	6	6	5	5	3	3	3	3	3	55	
Повторний темповий біг, км	-	-	4	5	5	4	2	-	-	-	-	-	20	
Спеціальна фізична підготовка, год.	14	6	9	10	12	15	22	25	26	25	25	25	214	
Спеціальні, підвідні, імітаційні вправи, г од	4	4	6	8	5	2	2	2	2	2	2	2	41	
Загальний обсяг катання, км: на ковзанах	20	-	-	-	30	40	50	60	70	60	60	60	450	
на роликах	-	10	15	20	-	-	-	-	-	-	-	-	45	
Тактична підготовка, год.	4	-	-	-	-	4	4	4	4	4	4	4	32	
Кількість змагань	-	-	-	-	-	2	2	2	2	2	2	2	14	
Складання контрольних нормативів	-	+	-	+	-	+	-	-	-	-	-	-	3	
Відновлювальні заходи, год.	-	-	1	1	-	-	-	2	2	2	2	-	10	

Продовження табл. 10

Розділ і засоби підготовки	Період підготовки												Усього за рік
	Перехідний		Підготовчий								Змагальний		
	Місяць												
	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	
Інструкторська та суддівська практика, год.	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	2	4
Усього год.:	51	51	54	51	51	51	54	51	54	51	51	54	624

Таблиця 11

План-схема річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки 2-го року навчання

Розділ і засоби підготовки	Період підготовки												Усього за рік	
	Перехідний	Підготовчий								Змагальний				
		Місяць												
		IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II		III
Кількість тренувальних днів	18	18	19	18	18	18	19	18	19	18	18	19	220	
Теоретична підготовка, год.	2	2	1	2	2	2	2	2	3	4	4	3	29	
Загальна фізична підготовка - усього, год.	26	34	34	30	27	19	19	16	15	14	14	17	265	
Загальнорозвивальні вправи, год.	6	8	8	8	7	6	6	4	4	4	4	4	69	
Легкоатлетичний біг під час розминки та в заключній частині заняття, год.	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	69	
Кросовий біг, год.	4	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2	5	38	
Спортивні та рухливі ігри, год.	4	8	8	6	5	4	4	4	3	3	3	3	55	
Плавання, походи тощо, год.	6	8	8	6	6	-	-	-	-	-	-	-	34	
Допоміжна фізична підготовка – усього, год.	11	16	15	15	17	12	10	7	7	7	7	7	131	
Легкоатлетичний спринтерський біг, км	1	2,5	3	3	3,5	2,5	1,5	-	-	-	-	-	17	
Стрибкові вправи, к-сть разів	250	250	400	500	500	500	400	200	200	200	200	200	3800	
Силові вправи, год.	8	10	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	72	
Повторний темповий біг, км	-	-	4	10	12	10	4	-	-	-	-	-	40	
Їзда на велосипеді, км	-	100	200	250	200	-	-	-	-	-	-	-	750	

Продовження табл. 11

Розділ і засоби підготовки	Період підготовки												Усього за рік	
	Перехідний	Підготовчий								Змагальний				
		Місяць												
		IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II		III
Спеціальна фізична підготовка, год.	15	8	11	12	14	20	24	28	28	27	27	27	241	
Спеціальні, підвідні, імітаційні вправи, год.	6	6	10	10	10	4	4	4	4	4	4	4	70	
Загальний обсяг катання, км: на ковзанах	20	-	-	-	30	50	60	70	90	70	70	65	525	
на роliках	-	15	20	25	-	-	-	-	-	-	-	-	60	
Тактична підготовка, год.	-	-	-	-	-	6	6	6	6	6	6	6	42	
Кількість змагань	2	-	-	-	-	2	2	2	2	2	2	2	16	
Складання контрольних нормативів	-	+	-	+	-	+	-	-	-	-	-	-	3	
Відновлювальні заходи, год.	-	-	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	14	
Інструкторська та суддівська практика, год.	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	2	-	6	
Усього год.:	54	60	62	60	62	60	62	60	62	62	62	62	728	

Таблиця 12

План-схема річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки 3-го року навчання

Розділ і засоби підготовки	Період підготовки												Усього за рік	
	Перехідний	Підготовчий						Змагальний						
		Місяць												
		IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II		III
Кількість тренувальних днів	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312	
Теоретична підготовка, год.	2	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	2	35	
Загальна фізична підготовка - усього, год.	32	46	40	29	28	23	23	23	22	22	22	21	331	
Загальноорозвивальні вправи, год.	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	90	
Легкоатлетичний біг під час розминки та в заключній частині заняття, год.	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	90	
Кросовий біг, год.	4	8	6	5	4	3	3	3	3	3	3	3	48	

Продовження табл. 12

[illegible]

4.6. Система контролю процесу підготовки

Протягом року в групах попередньої базової підготовки проводять поточний, етапний та поглиблений контроль. Перевіряють обсяг і характер тренувальних навантажень, ураховують дані самоконтролю спортсмена, результати змагань.

Процес підготовки контролюється по таких напрямках:

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

Для контролю за фізичною підготовкою використовують контрольні тести (табл. 13-16).

Таблиця 13

Вимоги до підготовленості шорт-трековиків
груп попередньої базової підготовки 1-го року навчання

Контрольна права	Відмінно	Добре	Задовільно
Загальна фізична підготовленість			
Стрибок у довжину з місця, см	200/205	205/195	195/185
Стрибок з місця вгору з махом руками, см	55/45	52/42	50/40
Потрійний стрибок, см	610/590	600/580	590/570
Десятиразовий стрибок, м	19,5/18,5	18,5/17,0	17,5/15,0
Біг 30 м зі старту, с	4,6/4,7	4,7/4,8	4,8/4,9
Біг 5 хв., м	1300/1180	1250/1140	1200/1050
Біг на місці 10 с у макс. темпі, к-сть разів	52/48	48/46	44/43
Човниковий біг, с	25,6/26,2	25,8/26,4	26,0/26,6
Кидок набивного м'яча вагою 2 кг, м	20,0/13,6	19,5/13,2	19,0/12,8
Підтягування/віджимання, к-сть разів	13/18	12/17	11/16

Продовження табл. 13

Контрольна вправа	Відмінно	Добре	Задовільно
Спеціальна фізична підготовленість			
Катання, с: 1 коло	10,8/11,2	11,0/11,4	11,2/11,6
3 кола	35,5/37,2	37,5/39,2	39,5/41,2
Стрибок убік з правої, лівої ноги, см	123/116	120/113	117/114
Спортивна підготовка на кінець року, розряд	II-I юнацький		

Таблиця 14

Вимоги до підготовленості шорт-трековиків
груп попередньої базової підготовки 2-го року навчання

Контрольна вправа	Відмінно	Добре	Задовільно
Загальна фізична підготовленість			
Стрибок у довжину з місця, см	230/215	215/205	205/195
Стрибок з місця вгору з махом руками, см	58/48	55/45	52/42
Потрійний стрибок, см	650/620	635/600	625/590
Десятиразовий стрибок, м	21,5/19,0	20,5/18,0	19,5/16,0
Біг 30 м зі старту, с	4,5/4,7	4,6/4,8	4,7/4,9
Біг на місці 10 с у макс. темпі, к-сть разів	54/50	50/48	46/45
Біг 5 хв., м	1350/1230	1300/1190	1250/1120
Човниковий біг, с	24,6/26,0	24,8/26,2	25,0/26,4
Кидок набивного м'яча вагою 2 кг, м	22,0/15,0	21,5/14,6	21,0/14,0
Підтягування/віджимання, к-сть разів	14/20	13/19	12/18
Спеціальна фізична підготовленість			
Катання, с:			
1 коло	10,5/10,9	10,7/11,3	10,9/11,6
3 кола	33,5/36,9	35,5/38,0	37,5/39,0
Стрибок убік з правої, лівої ноги, см	165/120	162/118	161/115
Спортивна підготовка на кінець року, розряд	I юнацький-III		

Таблиця 15

Вимоги до підготовленості шорт-трековиків груп попередньої базової підготовки
3-го року навчання

Контрольна вправа	Відмінно	Добре	Задовільно
Загальна фізична підготовленість			
Стрибок у довжину з місця, см	250/255	240/215	230/205
Стрибок з місця вгору з махом руками, см	60/50	58/48	56/46
Потрійний стрибок, см	700/640	670/610	645/590
Десятиразовий стрибок, м	23,5/21,0	22,5/20,0	21,5/18,0

Продовження табл. 15

Контрольна виправа	Відмінно	Добре	Задовільно
Багатоскоки, к-сть/с:			
100 м	<u>47/22</u> 50/24	<u>49/23</u> 53/25	<u>51/24</u> 54/26
40 м	<u>24/15</u> 28/17	<u>26/17</u> 39/19	<u>28/19</u> 32/21
Біг 30 м зі старту, с	4,4/4,7	4,5/4,8	4,6/4,9
Біг 5 хв., м	1430/1280	1380/1 240	1350/1200
Човниковий біг, с	24,0/26,0	24,2/26,2	24,4/26,4
Кидок набивного м'яча вагою 2 кг, м	24,0/16,0	23,5/15,5	23,0/15,0
Підтягування/віджимання, к-сть разів	15/22	14/21	13/20
Спеціальна фізична підготовленість			
Біг 500 м, с	46,5/49,5	47,5/50,5	48,0/51,0
Біг 1000 м, хв. с	1.37,0/1.44,0	1.39,0/1.46,0	1.41,0/1.48,0
Стрибок убік з правої, лівої ноги, см	178/170	175/165	173/160
Спортивна підготовка на кінець року, розряд	III–II		

Таблиця 16

Вимоги до підготовленості шорт-трековиків
груп попередньої базової підготовки 4-го року навчання

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

5. ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

5.1. Організація та методика відбору

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

Необхідно виявити сильні якості шорт-трековика, за рахунок яких планується досягти високих спортивних результатів.

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

Ефективність відбору значною мірою пов'язана з оцінкою в спортсменів основних показників, що характеризують рівень їх спеціальної підготовленості, рівень розвитку фізичних якостей, можливості систем енергозабезпечення, досконалість спортивної техніки, економічність роботи, здатність до перенесення навантажень та ефективного відновлення. Звернути увагу не тільки на абсолютні показники тренуваності та спортивних досягнень, але й на темпи їх зростання від одного етапу до іншого. Важливо зробити всебічний аналіз попереднього тренування, визначити, за рахунок чого юній спортсмен досяг даного рівня підготовленості.

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

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

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

5.2. Зміст і планування підготовки

Завдання підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки:
поглиблений розвиток фізичних якостей;
підвищення рівня спеціальної підготовленості;

поглиблене оволодіння технікою бігу, удосконалення виконання технічних елементів;

розширення арсеналу тактичних варіантів ведення боротьби під час забігу.

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

У другій половині етапу підготовка стає більш спеціалізованою.

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

5.3. Основний програмний матеріал. Зміст сторін підготовки

Програмний матеріал по видах підготовки такий:

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

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

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

тактична підготовка – засвоєння та деталізація тактичних прийомів та умінь;

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

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

Перед спортсменами постає завдання – виконати I спортивний розряд, а у 17 років досягти рівня результатів кандидата у майстри спорту.

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

Теоретична підготовка

1. Засади використання фізичної культури в суспільстві.

2. Стан та розвиток шорт-треку в Україні та за кордоном.

Розвиток матеріальної бази для шорт-треку. Основні завдання розвитку шорт-треку в нашій країні. Динаміка рекордів Європи та світу. Аналіз результатів найсильніших ковзанярів України, Європи, світу.

3. Вплив фізичних вправ на організм спортсмена.

Удосконалення функцій м'язової системи, органів дихання та кровообігу під впливом фізичних вправ та занять шорт-треком. Аеробна та анаеробна працездатність ковзанярів. Особливості розвитку рухових якостей.

4. Загальне поняття про гігієну.

Гігієнічні засади режиму, навчання, відпочинку та занять спортом. Значення

загартування та методика його застосування. Значення раціонального харчування як чинника боротьби за здоров'я і підвищення спортивної працездатності. Поняття про енергетичні витрати за різних фізичних навантажень та їх відновлення у спортсменів. Поняття про калорійність і засвоюваність їжі. Приблизні добові харчові норми шорт-трековиків залежно від їх віку, а також обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень і змагань.

5. Лікарський контроль та самоконтроль.

Значення даних лікарсько-педагогічних обстежень для оцінки ступеня підготовленості спортсмена. Аналіз тестів для оцінки фізичної та функціональної підготовленості. Визначення спеціальної тренуваності. Техніка масажу. Розминальний (перед змаганнями) та відновлювальний (після змагань) масаж.

6. Фізіологічні засади спортивного тренування.

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

7. Поняття про витривалість.

Види витривалості. Методика розвитку. Сила. Форма проявлення силових можливостей. Методи розвитку сили. Швидкість, форми проявлення, методи розвитку.

8. Загальні відомості про кістково-м'язовий апарат.

Кровообіг, серце, судини. Дихання та його роль в життєдіяльності. Обмін речовин та енергетика - основа життя людини.

9. Індивідуалізація техніки.

Залежність техніки від індивідуальних можливостей спортсмена. Удосконалення техніки бігу на ковзанах. Біг по прямій, повороту, прискорення, старт, стартовий розгін, фінішування. Техніка естафетних перегонів. Основні вимоги до сучасної техніки шорт-треку. Аналіз техніки бігу найсильніших вітчизняних та зарубіжних шорт-трековиків. Основні напрямки удосконалення технічної підготовки.

10. Закономірності розвитку спортивної форми як об'єктивна умова періодизації спортивного тренування. Поняття про побудову макро-, мезо- і мікроциклів тренування. Основні методи та засоби тренування по роках навчання. Поняття про критерії підготовленості шорт-трековиків, чинники, що визначають їх спортивний результат. Значення змагань для підвищення спортивної майстерності, особливості побудови навчально-тренувальних занять перед змаганнями. Розминка перед змаганнями.

11. Планування та облік спортивного тренування.

Багаторічне, поточне, оперативне планування підготовки. Облік виконання тренувальних програм. Форми та зміст етапних звітів про тренування. Облік та

аналіз тренувальних та змагальних навантажень за рік підготовки.

12. Правила організації та проведення змагань з шорт-треку.

Система змагань. Положення та програма всеукраїнських, обласних та міських змагань. Про зміни в правилах змагань. Зміст роботи членів суддівської бригади, що беруть участь у суддівстві змагань з шорт-треку. Організація роботи з підготовки змагання. Заявки на участь у змаганнях. Підготовка суддівської документації.

13. Спортивні бази, обладнання та інвентар для занять шорт-треком.

Характеристика сучасних ковзанів. Заходи безпеки при проведенні тренувань та змагань з шорт-треку.

Загальна фізична підготовка

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

Складання контрольних і перевірних нормативів. Участь у змаганнях із ЗФП.

Спеціальна фізична підготовка

На спортивному майданчику

Спринтерський біг 20-100 м, перемінний біг, повторний біг 300-1500 м, кросовий біг зі спеціальними виравами до 60 хв., їзда на велосипеді 50-100 км, стрибкові вправи (багатоскоки - на одній або двох ногах; підстрибування на лавку; стрибки - одинарний, потрійний, п'ятиразовий з місця; стрибки в глибину на двох ногах), вправи зі штангою (присідання, виштовхування, підстрибування), вправи на тренажерах, різноманітні випадки, пригібна ходьба (без обтяження або з обтяженням 5-15 кг), імітація технічна, імітація стрибкова (в темпі 45-60-75-90 кроків за 1 хв.), підвідні вправи ковзаняра, імітація бігу по повороту з амортизаторами. Контрольні тренування.

На льоду

Тренування до дистанції 500 м

1. Для розвитку швидкості:

біг зі старту або з ходу в максимальному темпі по 1/2 кола (5-8 разів) або 1 коло (5-8 разів);

біг по повороту після попереднього розгону на максимальній швидкості.

2. Для розвитку швидкісної витривалості:

повторне пробігання 3-4 кола з ходу;

перемінний біг: 25-30 м прискорення + 50-75 м вільне кагання (4-6 разів);

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

3. Для розвитку швидкісної реакції:

біг зі старту 5-10 м.

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

Тренування до дистанції 1000 м

1. Повторний біг на відрізках дистанції - 7, 9 кіл з ходу.

2. «Піраміди»:

5 + 7 + 9 кіл;

9 + 7 + 5 кіл;

$5 + 7 + 9 + 7 + 5$ кіл;

$9 + 7 + 5 + 5 + 7 + 9$ кіл.

3. **Перемінний біг:**

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

2,5 кола повільно + 1,5 кола швидко (7 разів).

Тренування до дистанції 1500 м

1. Повторний біг на відрізках дистанцій - 8, 10, 12 кіл з ходу.

2. «Піраміди»:

$6 + 8 + 12 + 14$ кіл;

$14 + 12 + 8 + 6$ кіл;

$8 + 10 + 12 + 10 + 8$ кіл;

$14 + 10 + 6 + 10 + 14$ кіл;

3. **Перемінний біг:**

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

2 кола швидко + 2 кола повільно (6-7 разів).

Тренування до дистанції 3000 м

1. Рівномірний біг 30 кіл.

2. **Перемінний біг:**

3 кола повільно + 4 кола швидко (5 разів).

4. **Інтервальний метод:**

9 кіл х 4-6 із заданими інтервалами відпочинку – 9, 7, 5 хв.

Тренування до естафетного бігу

1. Естафетний біг 45-60 кіл зі зміною через 1,5 кола.

2. Естафетний біг 45-60 кіл зі зміною через 2 кола.

3. Естафетний біг 45-60 кіл зі зміною через 2,5 кола.

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

Удосконалення техніки володіння ковзаном, уміння виконувати рухи злито, що виявляється в їх ефективній координаційній структурі, легкості, раціональній корекції, досконалості почуття швидкості, почуття льоду.

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

Розвиток уміння спортсмена до миттєвого набирання максимальної швидкості бігу в будь-якій точці бігової доріжки. Для підвищення швидкості бігу по прямій необхідно збільшити потужність відштовхування, амплітуду роботи рук, прийняти більш низьку посадку. Зменшуються «ялинки» слідів. Відпрацьовується амплітуда зсуву таза. Проведення групових забігів на різну кількість кіл. Прискорення виконуються за сигналом тренера, при цьому кожний

зі спортсменів намагається зайняти положення лідера. Суть іншого варіанта зводиться до того, що тренер перед виконанням вправи ставить індивідуально кожному спортсмену завдання на прискорення, інші учасники забігу повинні підходити прискорення і спробувати зайняти та утримати позицію лідера. Вимога - прискорення виконується зі збереженням техніки бігу, на великій амплітуді руху, з максимальним зусиллям.

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

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

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

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

Проходження повороту на одній нозі з одночасними обертаннями голови. Виконувати зміну ніг за сигналом.

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

Входити в поворот від борту максимально близько до центрального маркера, вихід - максимально близько до останнього маркера.

Увійти в поворот максимально близько до першого маркера, при цьому розташовуватися якнайближче до розмітки за рахунок сильного нахилу тулуба убік центра кола, правильного положення таза і збільшення темпу бігу на виході з повороту. Акцентувати увагу на темпі бігу та силі відштовхування. Таз опустити максимально низько, «притиснувши до льоду». Стегню лівої ноги максимально нахилити до поверхні льоду, не відвертати плечі усередину чи назовні, дивитися прямо перед собою.

Під час бігу по повороту правою ногою відштовхуватися точно убік (суб'єктивне відчуття). Після закінчення відштовхування швидко, без затримки переносити праву ногу через ліву і ставити глибоко усередину, при цьому намагатися поставити правий ковзан на одну лінію з лівим. Провідну роль у цьому русі виконує стегно; гомілка і стопа трохи відстають віднього.

Гра в чехарду на швидкості.

Тактична підготовка

Для того, щоб розробити тактичний план, необхідно знати:

своїх суперників (у кого можна виграти, проти кого шансів немає, хто із суперників рівного рівня; в якій більш сильній команді можна виграти за сприятливих умов; як швидко стартують суперники, якому стилю бігу віддають перевагу, чи застосовують прискорення під час забігу, на якій мітці починають фінішувати, якої тактики, особливо небезпечної для інших, дотримуються; від яких суперників не слід відриватися під час бігу; який кращий результат у суперників);

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

Принципи обгону:

використання технічної помилки суперника під час бігу;

уражування стану суперника;

максимальне використання власних сильних якостей;

виявлення власної ініціативи, а саме - здійснення фальшивих прискорень, після яких робиться фінішний спурт;

швидкість мислення, спритність, координація;

уміння відчувати суперника, що готується до обгону.

Тактичні варіанти обгону:

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

2. Тактика нерівномірного бігу: виконання частих коротких прискорень з метою заняття позиції лідера.

3. Лідер - спортсмен з почату дистанції виходить на позицію лідера та утримує її до фінішу.

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

5. «Протихід» - спортсмен на прямій підбирає крок таким чином, щоб потрапити в «протихід» та, використовуючи ситуацію, робить вхід у поворот першим.

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

7. Обгін на вході в поворот. Може виконуватися в двох варіантах: спортсмен перед входом у поворот відходить на правій нозі вправо на 1-1,5 м, намагається виїхати впритул на центральний маркер; спортсмен входить у поворот впритул до першого маркера та намагається виїти з нього як можна ближче до останнього маркера.

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

9. Обгін на повороті із зовнішнього боку за рахунок високої швидкості та силової витривалості.

10. Обгін на прямій з внутрішнього або зовнішнього боку доріжки за рахунок збільшення кількості кроків на прямій.

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

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

Засоби відновлення. На цьому етапі широко використовуються різні засоби відновлення: педагогічні - раціональне поєднання тренувального процесу,

змагальної практики та відпочинку; медико-біологічні – вітамінізація, ручний масаж, сухоповітряна та парна лазні, ультрафіолетове опромінення; психологічні – позитивний емоційний фон і різноманітність місць проведення тренувань.

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

Структура річного циклу та орієнтовні схеми мікроциклів наведені в табл. 17-18.

Таблиця 17

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

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

Таблиця 18

Орієнтовні схеми мікроциклів підготовчого періоду

День мікроциклу	Спрямованість заняття	Навантаження
Утягувальний мікроцикл		
1-й	Підвищення швидкісно-силових можливостей	Значне
2-й	Підвищення витривалості під час роботи аеробного характеру	Велике
3-й	Удосконалення технічної майстерності	Середнє
4-й	Розвиток спеціальної витривалості	Значне
5-й	Комплексна (паралельне підвищення швидкісних та анаеробних можливостей)	Велике
6-й	Підвищення витривалості під час роботи аеробного характеру	Значне
7-й	Відпочинок	-
Ударний мікроцикл		
1-й	Підвищення швидкісно-силових можливостей	Велике
2-й	Розвиток спеціальної витривалості	Велике
3-й	Удосконалення технічної майстерності	Середнє

День мікроциклу	Спрямованість заняття	Навантаження
4-й	Комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	Велике
5-й	Комплексна (паралельне підвищення швидкісних та анаеробних можливостей).	Велике
6-й	Підвищення аеробних можливостей	Значне
7-й	Контрольні змагання	-
	Відновлювальний мікроцикл	
1-й	Удосконалення технічної майстерності	Середнє
2-й	Підвищення загальної витривалості під час роботи аеробного характеру	Середнє
3-й	Комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	Мале
4-й	Підвищення швидкісних можливостей	Мале
5-й	Комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	Середнє
6-й	Комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	Мале
7-й	Відпочинок	-

5.4. Тренування шорт-трековиків 15-17 років

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

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

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

Засоби загальної фізичної підготовки складають у 1-й рік 50%, у 2-й - 48%; спеціальна фізична підготовка - відповідно 25% та 26%; техніко-тактична підготовка - 25% та 26% загального обсягу навантажень.

Бажання досягти високих спортивних результатів у цього віці призводить до швидкого зльоту, а потім – застою та регресу. Тому старанно збалансоване навчально-тренувальне навантаження не повинно виснажити організм, що росте, а створити передумови для постійного підвищення спортивної майстерності.

Провідною ланкою в структурі тренування є тижневі мікроцикли. Кількість тренувальних днів у мікроциклі може коливатись від 4 до 6, а кількість основних

тренувальних занять на визначених етапах підготовки - до 12.

Типові тижневі мікроцикли

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

Етап загальної фізичної підготовки

Програма підготовки в червні

Тренування на цьому етапі спрямоване на підвищення функціональних можливостей організму. ЧСС знаходиться у межах 150-170 уд./хв. Наприкінці етапу складаються контрольні нормативи. В умовах навчально-тренувальних зборів на другому тренуванні плануються крос, спортивна гра або плавання.

Понеділок. Розвиток швидкісно-силових якостей.

Біг, загальнорозвивальні вправи	20-30 хв.
Бігова серія	10 хв.
Легкоатлетичний спринт 20-50 м з різних стартових положень (відпочинок до відновлення)	20-30 хв.
Різноманітні стрибки (до 500 відштовхувань)	30-40 хв.
Повільний біг	15 хв.
Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість	30 хв.

Вівторок. Розвиток аеробних можливостей.

Їзда на велосипеді 60 км або біг на роликових ковзанах 25 км	120 хв.
Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість	30 хв.

Середа. Розвиток анаеробних можливостей.

Біг, загальнорозвивальні вправи	30-35 хв.
Тренування коловим методом:	
стрибки «дзеркальна імітація» 80 + 30 м прискорення + 100 м повільний біг;	
стрибки «ромбовидні» 40 + 30 м прискорення + 100 м повільний біг;	
стрибкова імітація 60 + 30 м прискорення + 100 м повільний біг;	
спортивна ходьба 400 м;	
відпочинок 7-10 хв. (віджимання, нахили, обертання тулуба);	
стрибки в посадці: 30 лівим боком, 30 правим боком + 30 м прискорення + 100 м повільний біг;	60 хв.
стрибки «жабка» 30 + 30 м прискорення + 100 м повільний біг;	
стрибки в посадці з розворотом на 180° 40 + 30 м прискорення + 100 м повільний біг;	
спортивна ходьба 400 м;	
відпочинок 7-10 хв. (віджимання, нахили, обертання тулуба).	

Повільний біг	10 хв.
Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість	20 хв.

Четвер. Розвиток аеробних можливостей.

Біг, загальнорозвивальні вправи для всіх груп м'язів	30-40 хв.
Бігова серія	10 хв.
Повторний біг або біг на роликових ковзанах - 400 м x 8 (ЧСС до 160-170 уд./хв.; відпочинок до відновлення пульсу до 90-100 уд./хв.)	40 хв.
Повільний біг	10 хв.
Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість	20 хв.

П'ятниця. Розвиток силових можливостей.

Біг, загальнорозвивальні вправи	20-30 хв.
Спеціальні вправи ковзаняра, коловий метод (15 хв. x 2)	40 хв.
Силові вправи на тренажерах або зі штангою	50-60 хв.
Повільний біг	10 хв.
Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість	20 хв.
Спортивна гра або плавання	До 60 хв.

Субота. Розвиток аеробних можливостей.

Біг, загальнорозвивальні вправи	20-30 хв.
Перемінний біг: 4 хв. повільно + 1 хв. швидко (ЧСС 170 уд./хв.)	50 хв.
Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість	20 хв.

Неділя. Відпочинок.

Етап спеціальної фізичної підготовки

Програма підготовки в серпні-вересні

Понеділок. Розвиток швидкісних якостей. Удосконалення технічної

майстерності.

Повільний біг	10-15 хв.
Загальнорозвивальні вправи	10-15 хв.
Бігова серія	10 хв.
Прискорення з різних вихідних положень (20-30 м)	20 хв.
Технічне катання (10-15 кіл)	20-30 хв.
Спеціальні вправи для удосконалення техніки бігу на ковзанах (1-2 кола)	10-15 хв.
Технічне катання (10-15 кіл)	20-30 хв.
Стрибкові вправи (до 500 відштовхуваль)	30-40 хв.
Повільний біг	5-10 хв.
Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість	10 хв.

Вівторок. Розвиток силових якостей, анаеробних можливостей.

Повільний біг	10-15 хв.
Загальнорозвивальні вправи	10-15 хв.
Бігова серія	10 хв.
Прискорення з різних вихідних положень (30-60 м)	20 хв.
Силові вправи зі штангою, на тренажерах	50-60 хв.
Інтервальный спринт: 10 с максимально + 10 с повільно x 10 (1-2 серії)	10-15 хв.
Повільний біг	10 хв.
Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість	10 хв.

Середа. Удосконалення техніки бігу на ковзанах.

Розвиток швидкісно-силових якостей.

Повільний біг	10-15 хв.
Загальнорозвивальні вправи, прискорення (20 м x 4)	10-15 хв.
Спеціальні вправи ковзаняра	10-15 хв.
Технічне катання (30 кіл x 3)	25-30 хв.
Вправи для удосконалення техніки бігу по повороту	15-20 хв.
Технічне катання (30 кіл)	10 хв.
Різноманітні стрибки (до 500 відштовхуваль)	30-35 хв.
Повільний біг	10 хв.

Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість	10 хв.
Четвер. Розвиток аеробно-анаеробних можливостей.	
Повільний біг	10-15 хв.
Загальнорозвивальні вправи, прискорення (20 м x 4)	10-15 хв.
Спеціальні вправи ковзаняра коловим методом (15 хв. x 2)	35 хв.
Темповий біг: 800-1000 м x 4-6 (ЧСС до 180 уд./хв.; відпочинок до відновлення)	35-30 хв.
Повільний біг	10 хв.
Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість	10 хв.
П'ятниця. Удосконалення техніки бігу на ковзанах.	
Розвиток загальної витривалості.	
Повільний біг	10-15 хв.
Загальнорозвивальні вправи, прискорення (20 м x 4)	10-15 хв.
Технічне катання (10 кіл x 2)	10 хв.
Тривале катання (15-20 хв. x 2-3)	35-50 хв.
Удосконалення техніки естафетного бігу	15-20 хв.
Різноманітні стрибки (до 500 відштовхувань)	20-30 хв.
Повільний біг	10 хв.
Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість	10 хв.
Субота. Розвиток анаеробних можливостей.	
Біг, загальнорозвивальні вправи	30-40 хв.
Їзда на велосипеді 15 км (швидкість 60-70% максимальної)	15-20 хв.
Прискорення на велосипеді: 200 м + 400 м + 600 м + 800 м + 400 м + 200 м (швидкість 90% максимальної; між відрізками спокійне катання 1200 м)	15 хв.
Загальнорозвивальні вправи	15 хв.
5. Прискорення на велосипеді: 50-100 м з максимальною швидкістю x 4-5. Відпочинок до відновлення	20 хв.
Їзда на велосипеді 15 км (швидкість довільна)	20-25 хв.
Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість	30 хв.
Неділя. Відпочинок.	
Програма підготовки в жовтні	
Понеділок. Розвиток швидкісних можливостей.	
Повільний біг	10-15 хв.
Загальнорозвивальні вправи	10-15 хв.
Бігова серія	10 хв.
Технічне катання (15-20 кіл x 2)	10 хв.
Поворот: 5-7 с x 4-5 (увага на техніку)	10-15 хв.
Прискорення: 1 коло x 3-5 (швидкість 90% максимальної)	10-15 хв.
Прискорення зі старту: 1,5-1 коло x 4 x 5 (швидкість максимальна)	10-15 хв.
Естафетний біг - 4 зміни (швидкість 80% максимальної)	5-10 хв.
Стрибкові вправи (до 400 відштовхувань)	20-30 хв.
Повільний біг	5-10 хв.
Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість	10 хв.

Вівторок. Розвиток аеробно-анаеробних можливостей, силових якостей	
Повільний біг, загальнорозвивальні вправи	30-40 хв.
Технічне катання 20 кіл (швидкість 60% максимальної)	10 хв.
Поворот на правій, лівій нозі х 3-4 (швидкість максимальна)	10-15 хв.
Прискорення: 1000-1500 м х 4-5 (швидкість 12 с/коло; відпочинок до відновлення)	10-15 хв.
Естафетний біг: 4 зміни х 2 (швидкість максимальна; відпочинок до відновлення)	10-15 хв.
Технічне катання 10-15 кіл (швидкість 60% максимальної)	5-10 хв.
Силові вправи зі штангою	30-40 хв.
Повільний біг	10-15 хв.
Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість	20 хв.
Середа. Розвиток анаеробних можливостей.	
Біг, загальнорозвивальні вправи	30-40 хв.
Технічне катання 20 кіл (швидкість 60% максимальної)	10 хв.
Поворот: 5-7 с х 4-5 (увага на техніку)	10 хв.
Прискорення: 50 м х 12-15 (відпочинок 40 с; швидкість 90% максимальної)	15 хв.
Відпочинок	15 хв.
Прискорення: 30 м х 6-8 (відпочинок 60 с; швидкість максимальна)	15 хв.
Технічне катання 20 кіл (швидкість 60% максимальної)	10 хв.
Біг, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість	30 хв.
Четвер. Розвиток загальної витривалості.	
Біг, загальнорозвивальні вправи	30-40 хв.
Технічне катання: 30 кіл х 5-6 (ЧСС 150 уд./хв.)	60-90 хв.
Прискорення в 3/4 сили з ходу (2 кола х 2)	5 хв.
Біг, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість	30 хв.
П'ятниця. Удосконалення техніки естафетного бігу.	
Спортивна гра	20-30 хв.
Загальнорозвивальні вправи	15-20 хв.
Спеціальні вправи ковзаняра зі стрибками, що виконуються коловим методом	15-20 хв.
Технічне катання (20-30 кіл)	5-10 хв.
Вправи для удосконалення техніки бігу по повороту	10-15 хв.
Прискорення: 2 кола з ходу х 2 (швидкість максимальна)	10 хв.
Естафетний біг: 45-60 кіл х 2 зі зміною через 1,5 кола (швидкість 90-95% максимальної; відпочинок до відновлення)	30 хв.
Технічне катання (20-30 кіл)	5-10 хв.
Біг, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість	30 хв.
Субота. Розвиток аеробно-анаеробних можливостей.	
Повільний біг	10-15 хв.
Загальнорозвивальні вправи, прискорення (20 м х 4)	10-15 хв.
Технічне катання (15 кіл х 2)	5-10 хв.
Спеціальні вправи ковзаняра на льоду (2-4 кола)	15-20 хв.
Прискорення в 3/4 сили (2 кола х 2)	5 хв.
Перемінний біг: 3 кола повільно + 1 коло швидко х 3 (2-3 серії;	

ЧСС до 170-180 уд./хв.; відпочинок до 100-110 уд./хв.)	40 хв.
Технічне катання (10-15 кіл)	5 хв.
Силові вправи для всіх груп м'язів	30-40 хв.
Повільний біг	10 хв.
Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість	10 хв.

Програма підготовки в листопаді

У цей період доцільно проводити 2 рази на місяць контрольні змагання, на яких відбираються технічні й тактичні варіанти бігу.

1-й день.

1-є тренування. Розвиток швидкісних якостей. Удосконалення техніки передачі естафети.

Повільний біг	10-15 хв.
Загальнорозвивальні вправи, прискорення (20 м x 4)	10-15 хв.
Технічне катання 20 кіл (швидкість 60% максимальної)	5-10 хв.
Поворот: 20-25 с x 4-5 (увага на техніку)	5-10 хв.
Прискорення: 1 коло x 4-6 (швидкість максимальна; відпочинок до відновлення)	25-30 хв.
Прискорення на прямій: 2-3 кола x 2-3	5 хв.
Естафетний біг: 4 зміни через 1,5 кола x 2 (увага на передачу естафети)	15-20 хв.
Технічне катання (15 кіл)	5 хв.
Повільний біг	20 хв.
Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість	20 хв.

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

Кросовий біг	40 хв.
Загальнорозвивальні вправи	15-20 хв.
Силові вправи для всіх груп м'язів	30-40 хв.
Вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість	10-15 хв.

2-й день.

1-є тренування. Розвиток аеробно-анаеробних якостей.

Удосконалення техніки естафетного бігу.

Повільний біг	10-15 хв.
Загальнорозвивальні вправи, прискорення (20 м x 4)	10-15 хв.
Технічне катання 20 кіл (швидкість 60% максимальної)	5-10 хв.
Поворот: 5-7 с x 4-5 (увага на техніку)	5-10 хв.
Прискорення: 1000-1500 м x 1-2 (швидкість 11-11,5 с/коло)	5-10 хв.
Естафетний біг: 4 зміни через 2 кола x 2 (швидкість максимальна)	20 хв.
Технічне катання 10-15 кіл (швидкість 60% максимальної)	5 хв.
Повільний біг	20 хв.
Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість	20 хв.

2-є тренування. Розвиток швидкісно-силових якостей.

Кросовий біг	40 хв.
Загальнорозвивальні вправи	15-20 хв.
Стрибкові вправи (до 300 відштовхувань)	30-40 хв.
Повільний біг	15-20 хв.
Вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість	10-15 хв.

3-й день.

1-е тренування. Розвиток анаеробних можливостей.

Повільний біг	10-15 хв.
Загальнорозвивальні вправи, прискорення (20 м x 4)	10-15 хв.
Технічне катання 30 кіл (швидкість 60% максимальної)	5-10 хв.
Поворот: 20 с x 4-6	5-10 хв.
Прискорення: 5 кіл (швидкість 11,5 с/коло) + 1 коло в середині кола (швидкість максимальна; відпочинок 2-3 хв.); 4 кола (швидкість 11,5 с/коло) + 2 кола в середині кола (швидкість максимальна; відпочинок 2-3 хв.); 3 кола (швидкість 11,5 с/коло) + 3 кола в середині кола (швидкість максимальна; відпочинок 2-3 хв.); 4 кола (швидкість 11,5 с/коло) + 2 кола в середині кола (швидкість максимальна; відпочинок 2-3 хв.); 5 кіл (швидкість 11,5 с/коло) + 1 коло в середині кола (швидкість максимальна; відпочинок 2-3 хв.)	5-10 хв.
Естафетний біг 45 кіл - зміни через 1,5 кола (акцент на зміну)	10 хв.
Технічне катання 10-15 кіл (швидкість 60 % максимальної)	5 хв.
Повільний біг	20 хв.
Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість	20 хв.

2-е тренування. Розвиток спритності.

Повільний біг	10-15 хв.
Загальнорозвивальні вправи, прискорення (20 м x 4)	10-15 хв.
Спортивна гра	30-40 хв.
Повільний біг	10-15 хв.
Дихальні вправи, вправи на розтягування, розслаблення, гнучкість	20 хв.

Змагальний етап

Основні зусилля спортсмена спрямовані на те, щоб не тільки зберегти досягнутий рівень спеціальної підготовленості, але й значно підвищити його. Спортсмени виступають у багатьох змаганнях. На цей період припадають найвідповідальніші змагання. Переважно робота виконується на льоду. Раз на місяць - 1-2 чотирьохденних відновлювальних мікроцикла.

У підготовку включаються різні варіанти інтервального тренування з паузами відпочинку, що постійно змінюються. Рекомендується проводити інтенсивне тренування на граничній та біляграничній швидкостях. Максимальна тривалість одного прискорення не перевищує 2 хв.

Велика увага приділяється розігрешам стартових відрізків, постійно змінюється місце на стартовій лінії в групі тих, хто стартує. Наприкінці кожного заняття доречно відпрацьовувати деталі естафетного бігу.

Орієнтовні плани-схеми тренування для груп спеціальної базової підготовки 1-2-го років навчання наведені в табл. 19-20.

5.5. Змагальна практика

Згідно з календарем змагань шорт-трековики груп спеціалізованої базової підготовки беруть участь у 22-25 змагальних днях. З них головні - участь у чемпіонатах України.

Завдання змагальної практики - виконання спортивних нормативів КМС на

дистанціях або у сумі багатоборства, включення до молодіжного складу збірної команди України.

Змагання проводяться згідно з діючими правилами на дистанціях, передбачених Єдиною спортивною класифікацією України для шорт-треку.

5.6. Система контролю процесу підготовки

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

Під час контролю використовують методи: візуальний нагляд; підрахунок ЧСС, темпу бігу, довжини кроків; реєстрація часу проходження відрізків; складання контрольних нормативів; відеозйомка; реєстрація лактату крові, сечовини у крові; оцінка функціональної підготовленості спортсмена, МСК, ЕКГ тощо.

Тести для контролю за рівнем загальної та спеціальної фізичної підготовленості наведені в табл. 21.

Характеристика видів контролю процесу підготовки
у групах спеціалізованої базової підготовки:

Організаційний -	кількість обдарованих спортсменів;
соціально-психологічний -	ступінь дисциплінованості, культура поведінки у побуті, навчанні, під час тренувань, успіхи в школі; ставлення до інвентарю; рівень психічної стійкості;
технічна підготовка -	якість виконання елементів ковзного кроку, старту, фінішу. Уміння лідувати. Зв'язок темпу і ритму. Контроль посадки методом відеозйомки;
фізична підготовка -	виконання контрольних та перевірних нормативів із ЗФП та СФП, спеціальних тестів;
тактична підготовка -	показ тактичних прийомів і ступінь їх реалізації в змаганнях;
теоретична підготовка -	залік з питань теорії тренування в обсязі, запланованому програмою для даної групи;
змагальна діяльність -	контроль з видів підготовки, проходження дистанції змагань відповідно до заданої моделі;
медичний -	визначення стану здоров'я та перенесення тренувальних навантажень, профілактика захворювань.

Таблица 19

План-схема річного циклу підготовки для груп спеціалізованої базової підготовки 1-го року навчання

[illegible]

Продовження табл. 19

Розділ і засоби підготовки	Період підготовки												Усього за рік	
	Перехідний	Підготовчий								Змагальний				
		Місяць												
		IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II		III
на ковзанах	40	-	-	20	80	160	180	180	190	170	150	150	1320	
на роликах	-	25	50	60	-	-	-	-	-	-	-	-	135	
Тактична підготовка, год.	8	-	-	-	-	8	6	8	8	8	12	5	63	
Кількість змагань	2	-	-	-	-	2	2	2	2	2	2	2	16	
Складання контрольних нормативів	-	+	-	+	-	+	-	-	-	-	-	-	3	
Відновлювальні заходи, год.	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	40	
Інструкторська, суддівська практика, год.	-	-	2	2	-	-	-	2	2	2	-	-	10	
Усього год.:	78	104	104	108	108	109	109	109	107	104	104	104	1248	

Таблиця 20

План-схема річного циклу підготовки для груп спеціалізованої базової підготовки 2-го року навчання

Розділ і засоби підготовки	Період підготовки												Усього за рік	
	Перехідний	Підготовчий						Змагальний						
		Місяць												
		IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II		III
Кількість тренувальних днів	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312	
Теоретична підготовка, год.	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25	
Загальна фізична підготовка - усього, год.	35	50	46	39	33	23	23	19	19	19	19	19	344	
Загальнорозвивальні вправи, год.	7,5	8,5	8,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	92	
Легкоатлетичний біг під час розминки та в заключній частині заняття, год.	7,5	8,5	8,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	92	
Кросовий біг, год.	4	8	8	6	4	2	2	2	2	2	2	2	44	
Спортивні та рухливі ігри, год.	4	15	15	12	10	6	6	2	2	2	2	2	78	
Плавання, походи тощо, год.	12	10	6	6	4	-	-	-	-	-	-	-	38	

Таблиця 21

Вимоги до підготовленості шорт-трековиків
груп спеціалізованої базової підготовки 1-го року навчання

Контрольна вправа	Відмінно	Добре	Задовільно
Загальна фізична підготовленість			
Стрибок у довжину з місця, см	290/250	280/240	270/230
Стрибок з місця вгору з махом руками, см	65/55	62/52	59/49
Потрійний стрибок, см	800/700	750/660	700/630
Десятиразовий стрибок, м	26,0/23,5	24,0/22,0	22,0/20,5
Багатоскопи, к-сть/с:			
100 м	<u>40/21</u> 47/21	<u>42/22</u> 48/22	<u>44/23</u> 49/23
50 м	<u>18/10</u> 22/12	<u>20/12</u> 24/14	<u>22/14</u> 26/16
Біг 30 м зі старту, с	4,1/4,5	4,3/4,6	4,4/4,7
Біг 5 хв., м	1520/1360	1480/1310	1450/1280
Човниковий біг, с	22,5/25,5	22,7/25,7	23,0/25,9
Кидок набивного м'яча вагою 2 кг, м	28,0/18,5	27,0/18,0	26,0/17,5
Підтягування/віджимання, к-сть разів	17/26	16/25	15/24
Спеціальна фізична підготовленість			
Біг 500 м, с	44,0/47,5	45,0/48,5	46,0/49,5
Біг 1000 м, хв. с	1.32,0/1.39,0	1.34,0/1.41,0	1.35,0/1.42,0
Стрибок вбік з правої, лівої ноги, см	202/178	201/176	200/174
Спортивна підготовка на кінець року, розряд	І-КМС		

6. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

6.1. Організація та методика відбору

Завдання відбору на цьому етапі – з'ясувати, чи здатен спортсмен до досягнення результатів міжнародного класу, чи зможе переносити виключно напружену тренувальну програму та ефективно адаптуватися до навантажень, що застосовуються.

Ефективність відбору визначається тими ж самими чинниками, що і на попередньому етапі, але набуває більш специфічної спрямованості. При відборі враховують морфологічні характеристики, найбільш сприятливі вікові межі досягнення найвищих спортивних результатів, соматичний тип спортсмена, рівень розвитку його швидко-силових якостей та енергетичний потенціал.

Приступаючи до тренування на цьому етапі багаторічної підготовки,

необхідно всебічно оцінити рівень загальної та спеціальної підготовленості спортсмена. При цьому звернути увагу не тільки на абсолютні показники, але й на той прогрес, котрого спортсмен досяг на попередньому етапі тренування. Перевага віддається спортсменам, які змогли добитися найбільших зрушень у рівні спортивної майстерності, можливостей функціональних систем організму, тренуючись за різноманітною програмою з обмеженим використанням потужних засобів педагогічного впливу (граничні обсяги тренувальної роботи, заняття з великим навантаженням, участь у відповідальних змаганнях).

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

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

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

Основні принципи відбору

стартового складу збірної команди України з шорт-треку

Етапи Кубка світу:

- за кращими результатами контрольних стартів та відбірних змагань;
- за рішенням тренерської ради та Федерації ковзанярського спорту України.

Чемпіонат Європи:

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

Чемпіонати світу:

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

зимові Олімпійські ігри:

- виконання вимог, затверджених ISU в передолімпійському сезоні;
- за результатами відбірних змагань;
- за рішенням тренерської ради та Федерації ковзанярського спорту України.

6.2. Зміст і планування підготовки

Термін перебування спортсменів у групах підготовки до найвищих досягнень припадає на два етапи багаторічної підготовки - підготовки до найвищих досягнень та максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Етап підготовки до найвищих досягнень

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

Підготовка стає більш індивідуальною. Завдання навчально-тренувального процесу базуються на видах підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена.

Завдання підготовки:

сприяти індивідуалізації спеціальної та загальної фізичної підготовки з перевагою у розвитку спеціальної та швидкісної витривалості, спеціальної сили для створення високого рівня загальної функціональної підготовленості;

сприяти удосконаленню техніки бігу на ковзанах з урахуванням індивідуальних можливостей;

сформувати індивідуальну тактику проходження дистанції;

сприяти підвищенню здатності зберігати психічну стійкість в умовах напруженої спортивної діяльності та намаганням досягти високих спортивних результатів;

поширювати знання щодо використання методів і засобів тренування, питань науково-методичного забезпечення, поглибленого аналізу тренування.

Очікувані результати: закріплення у складі збірної команди міста, області, країни; підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості згідно з вимогами національної збірної команди; виконання вимог програми із ЗФП та СФП.

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

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

Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей

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

Головне завдання - сприяти максимальному використанню засобів, які здатні викликати бурхливий перебіг адаптаційних процесів.

Завдання навчально-тренувального процесу по видах підготовки:

технічна - подальше удосконалення окремих компонентів техніки бігу на ковзанах;

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

тактична - удосконалення індивідуальних варіантів пробігання дистанцій та розподілу сил у багатоборстві;

теоретична - навчання нових методів, засобів тренування і науково-методичного забезпечення;

психологічна - підвищення рівня мотивації до досягнення максимальних спортивних результатів; виховання здібності до саморегуляції психічного стану в екстремальних умовах тренування і змагань.

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

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

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

Сумарні величини обсягу та інтенсивності навантажень досягають максимуму. Загальний обсяг роботи за рік складає 1664-1872 год.; обсяг бігу на ковзанах – 1700-2000 км.

На цьому етапі підготовки-навчання застосовуються велика кількість змагань, жорсткі режими роботи, побудова тренувального процесу без днів відпочинку, стрибкоподібне збільшення навантаження протягом року, великі та дуже великі навантаження протягом одного дня. Широко використовуються проведення 2-3 тренувальних занять протягом дня, а також усі типи мікроциклів, в тому числі ударні; частини є серії змагальних мікроциклів. Основний варіант побудови мезоциклів - чергування серії ударних і змагальних мікроциклів з відновлювальними.

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

6.3. Основний програмний матеріал. Зміст сторін підготовки

Теоретична підготовка передбачає засвоєння комплексу знань, що потребує поряд з творчим спілкуванням з тренером, науковими співробітниками, лікарями самостійного творчого ставлення до занять спортом. На етапі підготовки до вищих досягнень для теоретичної підготовки шорт-трековиків додатково застосовуються лекції з фізіології, біомеханіки, біохімії тренувальних

навантажень, бесіди та лекції спеціалістів комплексних наукових груп, аналіз наукових та інших джерел з питань підготовки спортсменів високого класу, виступи спортсменів з аналізом своєї підготовленості.

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

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

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

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

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

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

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

6.4. Тренування шорт-трековиків у групах підготовки до вищих досягнень

Приблизні характеристики підготовки шорт-трековиків вищої кваліфікації в олімпійському циклі наведені в табл. 22.

Таблиця 22

Динаміка основних параметрів тренувальних та змагальних навантажень для груп підготовки до вищих досягнень

Розділ і засоби підготовки	Рік навчання			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Кількість днів тренування	300	310	312	312
Кількість тренувальних занять	520	540	570	560
Кількість днів змагань	20-22	24-26	28-30	26-28
Обсяг тренувальних навантажень, год.	1364	1352	1548	1553
Обсяг змагальних навантажень, год.	160-180	170-190	180-200	175-185
Теоретична підготовка, год.	40	42	44	44
Загальна фізична підготовка, год.	369	312	343	318
Допоміжна підготовка, год.	355	385	435	480
Спеціальна підготовка, год.	640	655	770	755
Інструкторська та суддівська практика, год.	10	10	10	10
Відновлювальні заходи, год.	90	90	90	90
Їзда на велосипеді, км	1600	1700	1800	1700
Кросовий біг, год.	40	42	44	40
Штанга, т	240	245	250	240
Обсяг швидкісно-силової підготовки, к-сть тис. стрибків	80	90	90	80
Обсяг бігу на ковзанах, км	1700	2000	2200	1900
Інтенсивність тренувальних навантажень, % від загального обсягу навантажень:				
1-а зона - ЧСС 90-130 уд./хв.	28,2	25,3	23,1	21,9
2-а зона - ЧСС 130-150 уд./хв.	28,7	28,0	27,3	27,0
3-я зона - ЧСС 150-170 уд./хв.	30,0	32,0	34,5	34,6
4-а зона - ЧСС 170-190 уд./хв.	8,1	8,9	9,3	10,5
5-а зона - ЧСС більше 190 уд./хв.	5,0	5,5	5,8	6,0
Усього год.:	1664	1664	1872	1872

6.5. Змагальна практика

Змагальна практика у групах підготовки до вищих досягнень будується у відповідності до календаря міжнародних та внутрішніх змагань. Спортсмени беруть участь у всіх видах змагань - як в багатоборстві, так і на окремих дистанціях.

Основне завдання змагальної практики - підготовка до основних змагань у складі збірної команди України.

6.6. Система контролю процесу підготовки

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

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

До основних форм контролю підготовки спортсменів високої кваліфікації відносяться:

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

етапний комплексний контроль. Визначаються функціональний стан організму, ефективність тренувальної та змагальної діяльності. Проводиться 3-4 рази на різних етапах річної підготовки;

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

оперативний контроль. Експрес-діагностика функціонального стану організму спортсмена після виконання тренувального заняття, його частини та змагальної діяльності, а також техніки виконання вправ.

Характеристика видів контролю процесу підготовки у групах підготовки до вищих досягнень:

організаційний -	ступінь відповідності характеристик шорт-трековика до запланованої моделі в даному циклі підготовки;
соціально-психологічний -	ступінь психічної стійкості;
фізична підготовка -	на підставі нормативів із ЗФП та СФП оцінка стану спортивної форми та відповідність її до етапу підготовки;
тактична підготовка -	розробка спортсменом тактичних варіантів, їх показ і реалізація;
теоретична підготовка -	залік з питань теорії тренування в обсязі, запланованому програмою для даної групи;
змагальна діяльність -	контроль з видів підготовки відповідності реального проходження дистанції змагань до заданої моделі;
медичний -	визначення стану здоров'я, рівня функціональної підготовленості до перенесення тренувальних навантажень, профілактика захворювань.

Для контролю за фізичною підготовкою використовують контрольні тести (табл. 23).

Таблиця 23

Контрольні нормативи із ЗФП і СФП
для груп підготовки до вищих досягнень

Контрольна вправа	Чоловіки	Жінки
Біг 100 м, с	13,0	14,5
Потрійний стрибок, см	760	650
Десятиразовий стрибок, м	26	23
Біг 1000 м, хв. с	4.10	4.30
Тест Купера (12 хв.), м	3000	2500
Катання на ковзанах:		
1 коло з розгону, с	9,1	10,0
1 коло зі старту, с	12,0	13,0
9 кіл з розгону, хв. с	1.30,0	1.38,0

ЛІТЕРАТУРА

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - К.: Олімпійська література, 2002. - 293 с.
2. Гуськов С.И., Платонов В.Н. Профессиональный спорт. - К.: Олімпійська література, 2000. - 391 с.
3. Кокшаров М.М., Кулешова Т.М. Ковзанярський спорт і шорт-трек: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. - К.: Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з фізичної культури і спорту, 1997. - 83 с.
4. Конькобежный спорт: Учебник для инсп-тов физ. культуры /Под ред. Е.П.Степаненко. - М.: ФиС, 1977. - С.86-108.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олімпійська література, 1999. - 317 с.
6. Мелихова Т.М. Организационно-методические аспекты совершенствования системы подготовки спортивных резервов: Метод. рекоменд./Госкомспорт РСФСР; Челябинский ГИФК. - Челябинск, 1990. - 30с.
7. Мелихова Т.М. Отбор детей для занятий конькобежным спортом на основе комплекса критериев /Госкомспорт РСФСР; Омский ГИФК. - Омск, Челябинск, 1990. - 30 с.
8. Многолетняя подготовка спортивных резервов: Сб. науч. тр. /Каз. ИФК /Под ред. Н.Г. Майлыбаева. - Алма-Ата, 1990. - 68 с.
9. Панов Г.М., Разинов Ю.И., Брасалин А.И., Крешнев В.В. Шорт-трек: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2007. - 81 с.
10. Питание в системе подготовки спортсменов /Под ред. В.Л. Смутьского, В.О. Моногарова, М.М. Булатовой. - К.: Олімпійська література, 1996. - 226 с.
11. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. - К.: Олімпійська література, 1997. - 584 с.
12. Платонов В.Н. Доппинг и эргогенные средства в спорте. - К.: Олімпійська література, 2003. - 575 с.
13. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. - К.: Олімпійська література, 2004. - 808 с.
14. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. - К.: Радянська школа, 1988. - 288с.
15. Правила соревнований по конькобежному спорту и шорт-треку. М.: ФиС, 1991. - 112с.
16. Степин Б.А., Половцев В.Г. Конькобежный спорт: Учеб. пособие для фак. физ. воспитания. - М.: Просвещение, 1990. - 176 с.

17. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов вузов физического воспитания и спорта /Под. ред. Т.Ю.Крупевич. В 2 т. - К.: Олімпійська література, 2003. - Т. 1 - 424 с.; т. 2 - 392 с.

18. Уилмор Дж., Костилл Д. Физиология спорта и двигательной активности /Пер. с англ. - К.: Олімпійська література, 1997. - 504 с.

19. Холодова О.С., Мишеніна С.С., Харламов В.А., Савенков В.А. Ковзанярський спорт: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву. - К.: Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, 2006. - 105 с.

20. Энциклопедия олимпийского спорта /Под ред. В.Н.Платонова - К.: Олімпійська література, 2002. - Т. 1 - 496 с.; т.2 - 584 с.

	Стор.
ВСТУП	3
1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ	4
1.1. Мета і завдання спортивної підготовки	4
1.2. Основні напрями удосконалення системи спортивної підготовки	5
1.3. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки	6
1.4. Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація у процесі підготовки шорт-трековиків	12
1.5. Зміст різних сторін підготовки	15
1.6. Структура тренувального процесу шорт-трековиків	21
2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В СПОРТИВНИХ ШКОЛАХ	27
2.1. Основні форми проведення навчально-тренувальної роботи	27
2.2. Режим роботи та наповнюваність навчальних груп	28
2.3. Планування та облік навчально-тренувальної роботи	29
3. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	31
3.1. Організація та методика відбору	31
3.2. Зміст і планування спортивної підготовки	32
3.3. Основний програмний матеріал. Зміст сторін підготовки	33
3.4. Тренування шорт-трековиків 9-10 років	36
3.5. Змагальна практика	41
3.6. Система контролю процесу підготовки	44
4. ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	46
4.1. Організація та методика відбору	46
4.2. Зміст і планування підготовки	47
4.3. Основний програмний матеріал. Зміст сторін підготовки	48
4.4. Тренування шорт-трековиків 11-14 років на етапі попередньої базової підготовки	51
4.5. Змагальна практика	57
4.6. Система контролю процесу підготовки	62
5. ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	65
5.1. Організація та методика відбору	65
5.2. Зміст і планування підготовки	65
5.3. Основний програмний матеріал. Зміст сторін підготовки	66
5.4. Тренування шорт-трековиків 15-17 років	73
5.5. Змагальна практика	79
5.6. Система контролю процесу підготовки	80
6. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ	84
6.1. Організація та методика відбору	84
6.2. Зміст і планування підготовки	86
6.3. Основний програмний матеріал. Зміст сторін підготовки	87

	Стор.
6.4. Тренування шорт-трековиків	
у групах підготовки до вищих досягнень	88
6.5. Змагальна практика	89
6.6. Система контролю процесу підготовки	90
ЛІТЕРАТУРА	92

ШОРТ-ТРЕК

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю

Відповідальний за випуск

В.Г.Свинцова

Редактор

О.П.Моргушенко

Підписано до друку

Тираж

ЗАТВЕРДЖУЮ

Перший заступник голови
Державної служби молоді
та спорту України

С.В.Глущенко

2012

Зміни

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

Таблиця 2

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

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