

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского
резерва «Спартак»

Система работы
**«Формирование скоростных и технических качеств юных спортсменов,
специализирующихся в беге на короткие дистанции»**

Подготовила:
Тренер-преподаватель
МБУ ДО СДЮСШОР «Спартак»
Каскеева С.А.

Нефтеюганск
2018г.

Содержание

1. Обоснование выбора темы
2. Теоретико-методологическое обоснование системы работы
3. Реализация диагностики скоростных качеств воспитанников для первичной специализации в беге на короткие дистанции
4. Разработка комплексов для развития физических качеств воспитанников
5. Осуществление мониторинга физического развития для современной корректировки индивидуальных планов тренировки воспитанников
6. Результаты работы

Формирование скоростных и технических качеств юных спортсменов специализирующихся в беге на короткие дистанции

I.Обоснование выбора темы

Высокий и все возрастающий уровень спортивных достижений в различных видах спорта чаще всего связывается с совершенствованием системы управления тренировочным процессом. Однако параметры, по которым это осуществляется, со временем меняются. В прошлые годы возможность достижения выдающихся результатов связывалось с **интенсификацией** процессов подготовки, в настоящее время – с **оптимизацией** различных компонентов тренировочного процесса на фоне максимальной реализации индивидуальных резервов на различных этапах многолетнего тренировочного процесса.

Тренировки легкоатлетов часто проходят при значительных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, нередко на фоне напряженной умственной деятельности, что делает весьма сложной подготовку спортсменов. Необходим поиск талантливой молодежи, которой доступны большие нагрузки и высокие темпы спортивного совершенствования. Вместе с тем из практики известны многочисленные случаи преждевременного ухода из спорта юных дарований. Это нередко является следствием просчета тренеров, недостаточно знающих

возрастные особенности юных легкоатлетов, их индивидуальные различия, закономерности спортивного совершенствования. Ошибочная спортивная ориентация детей и подростков приводит к большим потерям, травмирует психику ребят, не позволяет повысить качество спортивной подготовки большой массы легкоатлетов.

Представленная работа направлена на ориентирование воспитанников на скоростной вид легкой атлетики, который наиболее соответствует их желаниям и способностям, на содействие надежному поиску талантливых юношей и девушек, обладающих потенциальными возможностями к достижению высоких результатов в избранном виде легкой атлетики.

Цель: воспитанник со сформированными физическими и техническими умениями в беге на короткие дистанции для достижения максимально возможного результата.

Задачи:

- Разработка критериев и реализация диагностики скоростных качеств воспитанников для первичной специализации в беге на короткие дистанции.
- разработка и внедрение специальных комплексов для формирования и развития скоростных и технических качеств юных спортсменов с учетом возрастных особенностей.
- осуществление мониторинга физического развития для своевременной корректировки индивидуальных планов тренировки юных спортсменов.

II. Теоретико – методологическая основа работы

В основу работы положены принципы теории и методики спортивного отбора (Бакатов В.Ю., Гайдарска П.М. и др.), спринтерской подготовки воспитанников (Озолин Э.С.).

Теоретическая значимость

- Разработка специальных комплексов для развития специфических физических качеств (быстроты, скоростно – силовой направленности, абсолютной силы), необходимых для спринтеров;
- разработка специальных комплексов подводящих упражнений для обучения технике бега на короткие дистанции;
- разработка механизма реализации мониторинга физической подготовленности и спортивного результата воспитанников.
- осуществление мониторинга и анализ показателей физической подготовленности и спортивного результата воспитанников;

Практическая значимость

- приобретение опыта работы с воспитанниками, специализирующимися в беге на короткие дистанции;
- проведение учебно – тренировочного процесса по специально разработанной программе по развитию отдельных физических качеств и технической подготовки;
- методика осуществления отбора одаренных детей, имеющих физиологическую предрасположенность для обучения данному виду легкой атлетики для достижения максимально возможного результата.

Быстрота и виды ее проявления

Под скоростными способностями понимают возможности человека осуществлять двигательные действия на высоком уровне в минимальный отрезок времени.

Различают три вида скоростных способностей: латентное время (скрытый период) двигательной реакции, частоту движений (темп) и скорость одиночного движения. Их принято считать элементарными формами проявления скоростных способностей. К скоростным способностям относят также быстроту выполнения двигательных действий, способность как можно быстрее набрать максимальную скорость и способность длительно поддерживать ее. Это комплексные виды скоростных способностей.

Все двигательные реакции, совершаемые человеком, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ известным действием на известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией. Например, старт в ответ на выстрел в легкой атлетике. Быстрота простой реакции определяется по скрытому периоду реакции – от момента появления сигнала до момента начала движения. Сложные реакции бывают двух видов: реакция выбора и реакция на движущийся объект. Они чаще встречаются в играх и единоборствах. Однако исследования последнего времени свидетельствуют о том, что этот вид способностей правомерно относить и к координационным способностям.

Все виды проявления быстроты специфичны, между ними почти нет корреляционной взаимосвязи. Например, можно отличаться очень быстрой реакцией и быть относительно медленным в движениях и наоборот.

Прямой положительный перенос быстроты имеет лишь в движениях, у которых сходные смысловые и программирующие стороны, а также двигательный состав. Например, улучшение результата в прыжках в длину скажется положительно на скорости спринтерского бега и других упражнениях, где скорость разгибания ног имеет большое значение. Лишь у физически слабо подготовленных детей на начальном этапе тренировки можно ожидать значительный положительный перенос быстроты. Уровень и качество скоростных способностей человека зависят от разных факторов. Так, быстрота реакции зависит от скорости протекания следующих пяти фаз: появления возбуждения в рецепторе, участвующем в восприятии сигнала; передачи возбуждения в ЦНС; перехода возбуждения по нервным путям и формирования эффекторного сигнала; проведения сигнала от ЦНС к мышце; возбуждения мышцы и появления в ней механической активности. Специалисты считают, что сокращение латентного периода реакции, прежде всего, связано с укорочением третьей фазы.

Быстрота зависит также от скорости перехода двигательных нервных центров от состояния возбуждения в состояние торможения и обратно, то есть от подвижности нервных процессов.

С биомеханической точки зрения быстрота зависит от содержания АТФ в мышцах, скорости ее расщепления под влиянием нервных импульсов, а также от быстроты ресинтеза.

Скоростные упражнения кратковременны, поэтому работа идет в основном за счет анаэробных механизмов, в результате образуется большой кислородный долг, «оплата» которого затягивается на десятки минут.

Несомненно, что на скоростные способности свой отпечаток накладывают и личностно – психические факторы: мотивация, проявление воли, эмоции.

Генетические исследования (близнецовый метод, сопоставление скоростных возможностей родителей и детей, длительные наблюдения за изменениями показателей быстроты у одних и тех же детей) свидетельствуют, что скоростные способности существенно зависят от факторов генотипа. Так, простая реакция на 60 – 80 % определяется наследственностью.

Средства воспитания быстроты

Средствами развития быстроты являются скоростные упражнения. Их можно разделить на три основные группы.

Первую составляют *упражнения комплексного воздействия на все основные компоненты скоростных способностей*. Это, прежде всего спортивные и подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий, единоборства. Например, в процессе занятий баскетболом развиваются и быстрота реакции, и скорость одиночных движений и быстрота выполнения действий в целом.

Другое дело, что учитель может использовать баскетбольные упражнения с акцентом на отдельный компонент – на быстроту реагирования (с мячом и без мяча), на улучшения частоты движений (при ведении или во время передач и ловли мяча) и т.п.

Во вторую группу входят *скоростные упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей*: а) на

быстроту реакции; б) на скорость одиночного движения; в) на улучшение частоты движений; г) на улучшение стартовой скорости; д) на скоростную выносливость; е) на быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (например, бега, плавания, ведения мяча).

Третью, самую обширную группу образуют упражнения: а) сопряженного воздействия на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость) и б) сопряженного воздействия на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (в беге, плавании, спортивных играх и др.). Например, упражнения в прыжках можно использовать для одновременного развития скоростных и силовых способностей; упражнения на ориентирование (в беге, в играх, на местности) создают хорошие возможности для одновременного совершенствования скоростных и координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перемещений, реакции).

Методы воспитания скоростных способностей

Основной метод при развитии быстроты реакции – *метод повторного упражнения*. Он заключается в повторном, возможно более быстром реагировании на внезапно появляющийся сигнал или изменение окружающей ситуации. Эти упражнения рекомендуется проводить во вводной или основной части занятия. Так как по времени упражнения на быстроту реакции носят характер мгновенного действия, то паузы отдыха между ними могут быть очень короткими, а количество повторений достаточно большим (таблица № 1). Данные упражнения целесообразно выполнять во время осуществления строевых и общеразвивающих упражнений.

Таблица № 1

Дозирование нагрузки в упражнениях, направленных на развитие скоростных способностей

Группа упражнений	Продолжительность(сек)	Число повторений(раз)	Интервал отдыха (сек)	Возрастная группа (классы)
Упражнения комплексного воздействия подвижные и спортивные игры, эстафеты, полосы препятствий	До 10 До 15 До 20	1 – 10 и более 1 – 10 и более 1 – 10 и более	Произвольный	1 – 4 5 – 9 10 – 11
Упражнения направленного воздействия: - на быстроту двигательных реакции; - на быстроту выполнения отдельных движений (броски, метания, прыжки); - на улучшение частоты последовательных движений руками, ногами, туловищем	Мгновенное действие От мгновенного до 1 – 2 сек. 3 – 10 5 – 12 7 – 15	8 – 10 10 – 12 12 – 14 8 – 10 10 – 12 12 – 14 4 – 6 4 – 6 4 – 6	10 – 30 10 – 30 10 – 30 10 – 30 10 – 30 10 – 30 10 – 30 10 – 30 10 – 30	1 – 4 5 – 9 10 – 11 1 – 4 5 – 9 10 – 11 1 – 4 5 – 9 10 – 11
Упражнения сопряженного воздействия: - на скоростные и силовые способности ⁴	От мгновенного до 1 – 2 сек.	8 – 10	10 – 30	1 – 11

- на скоростные и координационные способности; - на скоростные способности и выносливость	От мгновенного			
	до 10 сек.	1 – 10	10 – 30	1 – 11
	10 – 30			
	15 – 60	2 – 4	60 – 120	1 – 4
	20 - 90	2 – 4	60 -180	5 – 9
		2 - 4	60 - 240	10 -11

Повторно можно выполнять реагирование из низкого или высокого старта в беге, при осуществлении защитных или нападающих действий в ответ на заранее известное действие партнера в спортивных играх, единоборствах и т.д.

Однако, если пользоваться только повторным методом, быстрота реакции стабилизируется. Для ее дальнейшего улучшения рекомендуется следующие две методики: аналитического подхода и сенсомоторная.

Первая методика состоит в раздельном совершенствовании быстроты реакции в облегченных условиях. В легкой атлетике отдельно упражняются в скорости реакции на стартовый сигнал с опорой руками, о какие – либо предметы в положении высокого старта и отдельно без стартового сигнала в быстроте выполнения первых беговых шагов.

Сенсомоторная методика заключается в развитии способности точно воспринимать микроинтервалы времени (порядка десятых и даже сотых долей секунды). Например, на первом этапе ученик выполняет стартовый разгон на 5, 10, 15 м., стараясь реагировать с максимальной скоростью. После каждой попытки тренер сообщает показанное школьником время. На втором этапе происходит то же, только тренер спрашивает ученика, за какое время он, по его мнению, преодолел отрезок. Затем ученику сообщают точное время, и он имеет возможность сопоставить свои ощущения с фактически показанным временем. На третьем этапе ученику дается задание совершать движения с различной заранее обусловленной скоростью. В результате он приобретает умение точно определять быстроту своей реакции и управлять ею. Эффективным средством воспитания способности к высокому темпу движений, выполняемых кратковременно (в пределах 10 – 20 сек.), являются общеразвивающие и специализированные упражнения под метроном, ритмичную музыку, звуковые сигналы тренера (хлопки, свистки и др.) в заданном темпе и с постепенным его увеличением в условиях соревнований.

Сложная реакция на движущийся объект совершенствуется на занятиях благодаря повышению скорости движения объекта, внезапному его появлению, уменьшению величины и дистанции движения.

Реакция выбора улучшается путем участия занимающихся в играх где создаются наиболее благоприятные условия для постоянного реагирования на меняющиеся условия деятельности, в зависимости от поведения противника и партнеров.

Соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний (прикидки, эстафеты, гандикапы – уравнительные соревнования и финальных соревнований. Эффективность данного метода очень высокая, поскольку спортсменам различной подготовленности предоставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимальные волевые усилия.

Игровой метод предусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр. При этом упражнения выполняются очень эмоционально, без

излишних напряжений. Кроме того, данный метод обеспечивает широкую вариативность действий, препятствующих в образовании «скоростного барьера».

Специфические закономерности развития скоростных способностей обязывают особенно тщательно сочетать указанные выше методы в целесообразных соотношениях. Дело в том, что относительно стандартное повторение движений с максимальной скоростью способствует стабилизации скорости на достигнутом уровне, возникновению «скоростного барьера». Поэтому в методике воспитания быстроты центральное место занимает проблема оптимального сочетания методов, включающих относительно стандартные и варьируемые формы упражнений.

Особенности методики развития быстроты.

Скорость движения зависит не только от качества быстроты, но и от таких факторов, как сила, гибкость, выносливость, техника, темперамент и морально – волевые качества спортсмена. В связи с этим в методике воспитания быстроты различают два направления: целостное совершенствование быстроты и аналитическое совершенствование тех факторов, от которых она зависит. Целостное совершенствование быстроты осуществляется благодаря использованию повторного выполнения упражнений на скорость (бег, плавание, езда на велосипеде и др.). Длительность упражнения определяется возможностью поддерживать максимальную скорость, но не превышает 20 сек. Интервал отдыха между повторениями равен 95% от времени, необходимого для полного восстановления. Характер отдыха активный. В каждом повторении учащийся должен стремиться превзойти свои прежние достижения. Как только наметилось падение скорости, выполнение упражнений следует немедленно прекратить, так как на фоне утомления быстрота не воспитывается.

Опыт применения повторного бега максимальной интенсивности показал, что школьники 10 – 11 лет способны выполнять в одном уроке 8 – 10 повторений. При этом наивысшая скорость обычно достигается в первом и шестом повторениях.

Объем беговой нагрузки максимальной интенсивности в одном занятии может составлять 200 – 270 м. плотность воздействия должна быть невысокой: от 1 : 10 (то есть 6 с. Нагрузка – 1 минута отдыха) до 1 : 15.

Однако увлекаться упражнениями на быстроту с предельной или околопредельной скоростью не следует, так как это может привести к образованию «скоростного барьера». С целью «ломки» «СБ» используют разнообразные специальные упражнения, выполняемые со скоростью, превышающей максимально доступную при тренировке в обычных условиях. К этим упражнениям можно отнести, например, бег под гору, метание облегченных снарядов, бег за лидером, велоезда за мотоциклом в образовавшемся разряженном пространстве, тренировка бегунов в высокогорье и среднегорье.

Скоростные упражнения на тренировке лучше планировать ближе к началу занятий, когда нервная система учащихся находится в оптимальном состоянии. Чистое время их выполнения на отдельном уроке составляет от нескольких секунд до нескольких минут (как правило, не более 2 – 5).

Требования в современном спорте к реакции на движущийся объект настолько возросли, что часто роль играет интуиция, основанная на опыте и автоматизме движений.

III. Реализация диагностики скоростных качеств воспитанников для первичной специализации в беге на короткие дистанции

Критерии отбора юных бегунов на короткие дистанции.

Особенности тестирования общей физической работоспособности у детей и подростков.

В настоящее время методы тестирования общей физической работоспособности у детей и подростков, а также принципы оценки регистрируемых при этом параметров практически ничем не отличаются от 2взрослого варианта» подобных процедур за исключением некоторого уменьшения продолжительности или интенсивности предлагаемых нагрузочных проб.

В тоже время совершенно, очевидно, что для детского и подросткового возрастов характерны не только определенные среднестатистические значения многих показателей, но и их особые, как в состоянии покоя, так и при выполнении физических упражнений внутри – и межсистемные взаимосвязи. Без учета последних корректное определение уровня физической работоспособности (если речь идет об максимальных тестах, предусматривающих оценку суммарного количества механически выполняемой работы, о его косвенных критериях, базирующихся, в частности на динамике в процессе работы различной мощности частоты сердечных сокращений) вряд ли возможно.

Учитывая это, мы предприняли специальные исследования, направленные на изучение диагностических возможностей у детей и подростков показателя PWC₁₇₀ как наиболее широко использующегося в практике тестирования общей физической работоспособности.

Вывод: таким образом, проведенные исследования показали, что при тестировании общей физической работоспособности у детей и подростков следует учитывать возрастные особенности организма, которые определяют характер рабочей и срочной послерабочей динамики, внутри – и межсистемных взаимосвязей, принципы подчинения «закону» исходного уровня и другие аспекты оценки измеряемых для этих целей медико – биологических параметров.

1. Установлено, что точность оценки уровня физического здоровья детей в возрасте от 8 до 15 лет выше, когда определение уровня физического здоровья исходит из результатов реакций основных физиологических систем детей в ответ на разные по интенсивности физические нагрузки или по показателям длительного ЭКГ – мониторингирования, чем когда эта оценка базируется:
2. Результаты педагогического тестирования выявили, что уровень физического здоровья детей точнее оценивается в тестах; составляемых на основе упражнений аэробной направленности, характеризующих потенциал аэробного энергообразования, чем в упражнениях анаэробного характера, результат в которых непосредственно не определяется аэробным возможностям организма.

Таблица № 2

**Тесты и нормативы для отбора детей и подростков по легкой атлетике
(бегуны на короткие дистанции)**

Контрольные упражнения	Возраст (лет)					
	10	11	12	10	11	12
	мальчики			девочки		
Бег на 30 м с ходу (с)	3,7	3,5	3,3	4,6	4,4	4,2
Бег на 30 м со старта (с)	4,9	4,6	4,4	5,7	5,4	5,2
Бег на 60 м со старта (с)	9,6	9,2	9,0	9,7	9,4	9,2
Частота беговых шагов (число беговых шагов в 1 с)	4,5-4,7	4,5-4,7	4,5-4,7	4,3-4,5	4,3-4,5	4,3-4,5
Бег на 300 м (с)	64,0	59,9	56,0	69,0	64,0	60,0
Прыжок в длину с места (см)	170	190	200	160	170	180
Тройной прыжок с места (м)	6,0	6,4	6,8	5,6	5,8	6,1
Пятикратный прыжок с места (м)	10	10,5	11,0	9	9,5	10
Бросок ядра через голову назад (вес 4кг, м)	5	6	8	4	5	7
Шпагат	Не наклоняя туловища, мальчикам опуститься до уровня середины голени, а девочкам коснуться паховой областью пола					
Наклон вперед до касания руками пола						
	Мальчикам коснуться пола пальцами рук, не сгибая ног, а девочкам достать пол ладонями					

Таблица № 3

Примерные нормативы для отбора детей и подростков по показателям развития физических качеств (А.А. Гужаловскому)

Физические качества	по л	Возраст и нормативы					
		8	9	10	11	12	13
Сила мышц – становая сила (кг)	м	65	75	80	100	110	120
	д	45	60	70	80	90	95
Быстрота – 6 повторений упражнения (основная стойка: упор присев, упор лежа, упор присев (с))	м	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3	8,2
	д	9,0	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5
Скоростно – силовые качества:							
Прыжок в длину с места (см)	м	170	175	180	185	190	195
	д	150	155	160	165	170	175
Прыжок в высоту с места (см)	м	40	40	50	55	55	60
	д	40	40	50	55	55	60
Выносливость:							
Статическая – вис на согнутых руках под углом 90 гр. (с)	м	30	35	40	45	50	55
	д	20	25	30	30	35	40
Динамическая – лежа, руки за	м	55	60	65	70	75	80

головой, сгибание туловища до касания локтем колена (кол – во раз)	д	30	35	40	45	55	60
Общая – бег с ходьбой на 500 м (мин)	м	1.45.0	1.42.5	1.46.0	1.37.5	1.35.0	1.32.5
	д	1.50.0	1.47.5	1.45.0	1.42.5	1.40.0	1.37.5
Гибкость:	м	+8	+9	+11	+11	+11	+13
наклон вперед (см)	д	+10	+11	+12	+13	+14	+15
Ловкость:	м	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0
разница в результатах гладкого бега на 60 м и «челночного» бега 4x15 м (с)	д	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3

Таблица № 4

Система отбора спортсменов

Этап отбора	Основные задачи отбора	Основные методы отбора	Контингент занимающихся
1	Предварительный отбор детей и подростков в спортивную школу	1. Педагогическое наблюдение 2. Контрольные испытания (тесты) 3. Смотры – конкурсы по видам спорта 4. Социологические исследования 5. Методическое объединение	Дети и подростки различного возраста (в зависимости от особенностей вида спорта)
2	Углубленная проверка соответствия предварительно отобранного контингента занимающихся требованиям, предъявляемым к успешной специализации в избранном виде спорта. Зачисление детей и подростков в спортивную школу.	1. Педагогическое наблюдение 2. Контрольные испытания (тесты) 3. Соревнования и контрольные прикидки 4. Психологические исследования 5. Медико – биологические исследования	Дети и подростки различного возраста
3	Многолетнее систематическое изучение каждого учащегося спортивной школы с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации (этап спортивной ориентации)	1. Педагогическое наблюдение 2. Контрольные испытания (тесты) 3. Соревнования и контрольные прикидки 4. Психологические исследования 5. Медико – биологические исследования	Дети, подростки и юноши

Спортивные способности и критерии отбора.

В практике спортивного отбора стал общепризнанным термин «спортивные способности».

Спортивные способности – это предпосылки спортивных успехов и возможность их прогрессивного развития. К числу важнейших предпосылок спортивных успехов относятся биологические факторы: генетические задатки, особенности телосложения, тип нервной деятельности, уровень анаэробных возможностей, соотношение быстрых и медленных волокон в скелетных мышцах, темпы биологического соревнования. Так, если у ребенка или подростка в скелетных мышцах определяется отчетливое преобладание быстрых волокон, то можно с большей вероятностью прогнозировать успехи в видах спорта, где решающее значение имеют скоростно – силовые качества.

Показатели развития быстроты, гибкости имеют высокую конкордативность у монозиготных (однояйцовых) близнецов, что является доказательством высокой степени генетической обусловленности этих физических качеств (В.М. Зациорский, 1975).

Функциональные и морфологические характеристики, которые входят в понятие «спортивные способности», определяют главное направление отбора способных детей и подростков для специализированных занятий спортом.

В основе отбора способных и одаренных детей в спортивные школы положены как психолого – педагогические, так и морфо – функциональные предпосылки. Найти критерий для отбора – одна из важнейших задач, определяющих конечный спортивный успех. Прогнозирование потенциальных достижений спортсмена может быть осуществлено на основе стабильности показателей, принятых в качестве критериев спортивной пригодности к специализации в определенном виде спорта. Если признак, положенный в основу отбора, неустойчив, а тенденции его развития случайны, он не может служить надежным показателем для отбора и дальнейшей спортивной ориентации.

Отбор – это первый, предварительный этап выявления качеств, необходимых спортсмену для прогрессирования в пору его зрелости. В условиях развития современного спорта отбор не является одноразовой процедурой. Это процесс систематического и всестороннего изучения и выявления задатков и способностей у детей и подростков, который в ряде случаев растягивается на 2 – 3 года. Его следует приурочивать к массовому вовлечению детей в занятия спортом. За 2 – 3 года на основе динамики роста показателей физической подготовленности, выполнения контрольных нормативов комплектуются группы спортивной специализации. Следующий этап отбора – определение способностей к узкой спортивной специализации (спортивная ориентация) продолжаются в течение 2 – 3 лет и более. Конечной целью этого этапа является обеспечение максимально возможного для спортсмена уровня достижений в избранном виде спорта.

Психолого-педагогические критерии отбора.

Объективные и надежные психолого-педагогические тесты могут предупредить возможные ошибки, как при первичном отборе, так и на последующих этапах.

При первичном отборе неоправданно могут быть отстранены от занятий дети, отстающие в физическом развитии от своих сверстников, - ретандарты. Педагогически оправданным является проведение функционального обследования

ретандартов отдельно от акселератов – детей, опережающих в физическом развитии сверстников.

Одним из надежных критериев отбора может служить прирост результатов за первые полтора года занятий избранным видом спорта. По истечению этого времени коэффициент связи показателей отборочных тестов с результатами в спортивной специализации возрастает, следовательно, через 1 – 1,5 года занятий уменьшается опасность отсеивания перспективных спортсменов.

Учет динамики спортивного роста особенно важен при отборе спортсменов в сборные команды для участия в соревнованиях большого масштаба.

Он позволяет из двух спортсменов имеющих одинаковые результаты, отобрать в команду наиболее перспективного по темпам спортивного роста.

Существенное значение для получения сопоставимых данных изменения физического состояния и спортивной работоспособности, имеет качество тестов. Требования воспроизводимости, объективности и информативности (валидности) тестов делает необходимым тщательный их отбор. Затруднения, связанные с выбором наиболее информативного показателя, могут быть сняты путем сравнения его в эксперименте с другим показателем тестируемого качества двигательной деятельности. Так, сопоставление трех тестов на выносливость – времени бега на заданную дистанцию, длины пробегаемой дистанции за определенное время и времени пробегания дистанции с заданной скоростью – показало их высокую информативность коэффициенты корреляции между этими тестами во всех случаях, оказались близкими к единице.

Для тестирования скоростных качеств с успехом применяется бег на 30 и 60 м. Уровень развития скоростно-силовых качеств определяется при помощи прыжков в длину с места и с разбега, метаний теннисного и надувного мячей. Специальную выносливость характеризует время бега до отказа со скоростью для соревновательной дистанции.

Современные методы исследования психических особенностей позволяют определить типы темперамента, учет которых представляет интерес для спортивной ориентации юных спортсменов. В соответствии с классификацией Шелдона, могут быть выделены типы висцеротоника, саматотоника и церебротоника.

Висцеротоник отличается психической уравновешенностью, замедленными реакциями, высокой коммуникабельностью. Такой спортсмен хорошо уживается в коллективе, не терпит одиночества, незаменим в командных соревнованиях. Для саматотоника характерно выраженная эмоциональность, неуживчивость, энергичность, большая выносливость при мышечной работе. Церебротоник – склонен к самоанализу, интеллектуальной деятельности, отличается быстрой двигательной реакцией, но имеет сравнительно не высокую выносливость, а ее специальное развитие в процессе тренировки не вызывает у него интереса. Он может рассчитывать на успех в видах спорта, требующих молниеносных решений и действий.

Не отрицая положительного значения подобной классификации, следует отметить ее условность, отсутствие четких критериев оценки психических свойств индивидуума.

Морфофункциональные критерии отбора.

Учет типологических особенностей нервной деятельности при отборе приобретает особое значение, ибо, как правило, они с большим трудом поддаются изменениям и особенно переделке. Типологические свойства нервной системы в значительной степени предопределяет потенциальные спортивные успехи. Для спортсменов с возбудимой, сильной, уравновешенной, подвижной нервной системой (сангвинистический темперамент) характерно быстрое овладение техникой движений, успешное решение двигательных задач. Однако быстрое достижение спортивных успехов может вызвать и представителей этого типа потерю интереса к повторению освоенного. Формирование устойчивых навыков у них затруднено.

Дети и подростки с сильной, уравновешенной, малоподвижной нервной системой сравнительно медленно овладевают сложными по координации движениями. Неоднократное повторение движений не снижает у них интереса, что способствует формированию устойчивых навыков.

Для детей сильного, возбудимого, безудержного типа овладение сложными формами движений не представляет труда. Однако из-за повышенной возбудимости такие дети нетерпеливы, суетливы. Не овладев одним движением, они переходят к новому. Дилетантизм в технике, поспешность в переходе к изучению материала делают необходимым держать таких детей под постоянным наблюдением и контролем.

У спортсменов, для которых характерны пониженная возбудимость, слабость нервной системы, даже высокоэмоциональные формы занятий физическими упражнениями (игры, единоборства) не вызывают интереса. Для них предпочтительны виды спортивной деятельности со сравнительно небогатым техническим арсеналом, требующие нетерпеливого принятия решения.

Как для начального отбора, так и для оценки динамики спортивного роста важен учет биологических ритмов изменения физической работоспособности подростков. Наиболее значительные изменения в физическом развитии происходит с трехлетней периодичностью. Так, прирост выносливости более выражен в возрасте 10, 13, 16 лет. Соматические признаки (рост, вес, ширина плеч, окружность плеча, окружность бедра и др.) имеют двухлетнюю периодичность изменения. Тестирование, проведенное без учета ритмов биологического развития, может обусловить неправильную оценку спортивной пригодности по темпам прироста спортивных результатов.

Информативным показателем перспективности юного спортсмена является повышение эффективности выполнения стандартных упражнений при одновременном определении уровня потребления кислорода. Так, если спортсмен после годичной тренировки выполняет заданную стандартную работу на уровне потребления кислорода, равном исходному, то перспективность его дальнейшего роста можно считать практически исчерпанной. Сопоставление спортивных наклонностей у близнецов показывает, что у наследственно тождественных (монозиготных) близнецов в подавляющем большинстве случаев (более 90%) они были одинаковыми или близкими; у близнецов, наследственно не тождественных (дизиготных), такое совпадение наклонностей наблюдалось только в 15% случаев. Функциональные показатели организма, которые в настоящее время принимаются в расчет при овладении спортивной, работоспособности (например, МПК), оказываются в значительной мере наследственно обусловленными.

Увеличение МПК при тренировке в среднем не повышает 20 – 30% от исходного уровня. В то же время у выдающихся спортсменов МПК превышает показатели нетренированных людей на 60 – 80 %. В чем причина такого несоответствия? По – видимому, в естественном отсеке спортсменов: в большой спорт выходят индивидуумы с высоким генетическими задатками МПК.

При отборе и спортивной ориентации следует учитывать соотношение белых (быстрых) и красных (медленных) мышечных волокон. Белые волокна отличаются ускоренным анаэробным ресинтезом АТФ; в красных мышечных волокнах, имеющих богатую капиллярную сеть, очень высока интенсивность окислительного метаболизма, в них большое содержание липидов – субстратов окисления при длительной работе. По содержанию гликогена красные и белые мышечные волокна существенно не различаются. У выдающихся спринтеров, большую часть мышечной массы (60 – 70%) составляют белые волокна.

Мышечная система является не только наиболее энергоемкой частью организма, но и избирательно чувствительной к форме энергообеспечения, поэтому относительная масса белых и красных мышечных волокон выступает в качестве лимитирующего фактора для максимального проявления скоростно – силовых качеств и выносливости. Выполнение работы с максимальной интенсивностью в течение 10 – 60 с. Обеспечивается преимущественно анаэробными источниками энергии, которыми богаты белые волокна. Относительный вклад анаэробных процессов в общий энергообмен при кратковременной работе составляет 60 – 83% (табл. № 8)

Относительный баланс аэробных и анаэробных процессов в общий энергетический расход при физической нагрузке различной продолжительности. (по Ф.Д. Голлник, Л. Германсен, 1982)

Продолжительность работы, выполняемой с максимальной интенсивностью (мин.)	Энергетический выход (КДж)		Относительный вклад (%)	
	Анаэробные процессы	Аэробные процессы	Анаэробные процессы	Аэробные процессы
10с	84	16,8	83	17
1	126	84	60	40
2	126	189	40	60
5	126	504	20	80
10	105	1029	9	91
30	84	2835	3	97
60	63	5040	1	99

Более продолжительная, но менее интенсивная работа совершается за счет аэробных ресурсов, сосредоточенных в красных мышечных волокнах.

Темпы изменения отдельных соматических признаков должны приниматься во внимание при отборе в тех видах спорта, где они определяют успех между исходными данными роста в 8 – 12 лет и его конечными значениями имеется высокая степень связи. Это позволяет с достаточной точностью прогнозировать окончательный рост спортсменов.

В пубертатном периоде прогнозирование окончательного роста становится менее надежным. Коэффициенты корреляции между исходными показателями и окончательным ростом составляют всего 0,6 – 0,7.

Относительно стабильны и плохо поддаются тренировке конституциональные особенности. Выделяют конституциональные типы: астенический, нормостенический и гиперстенический. Для астеников, в отличие от гиперстеников, характерно преобладание продольных размеров над поперечными. Сердце и внутренние органы у астеников имеют относительно малые размеры, диафрагма расположена низко, легкие удлинены.

В спортивной практике находит применение классификация типов телосложения – эндоморфный, эктоморфный и мезоморфный. Крайний эндоморфный вариант телосложения характеризуется шарообразными формами – круглой головой, большим животом, вялыми, слабо развитыми конечностями, большим количеством жира на плечах и бедрах. Для эндоморфа всегда существует опасность ожирения.

Эктоморф – это худощавый тип, у него вытянутое, худое лицо, высокий лоб, узкая грудная клетка, тонкие ноги и руки. Мускулатура развита слабо. Мезоморф характеризуется атлетическим типом телосложения, кубическая массивная голова, широкие плечи и грудь, мускулистые конечности. Жировые отложения незначительны. Мезоморф обладает оптимальными задатками для большинства атлетических видов спорта.

Компоненты соматика оцениваются в баллах – от 0 до 7, т.е. если компонент имеет оценку 1 – 2 балла, то он слабо выражен.

Крайние типы встречаются относительно редко. В большинстве случаев у людей смешанные типы телосложения. Следует отметить, что на формирование типа телосложения оказывают влияние и условия жизни, поэтому и их следует учитывать при отборе.

На успех в спринте могут рассчитывать спортсмены, которые сочетают хорошие природные данные с большим трудолюбием. Литодологической базой работы в этом направлении, по имеющимся в литературе данным, должны быть:

- а) всестороннее и глубокое изучение состояния здоровья ребенка. Это диктуется высокими требованиями, предъявляемыми к организму в процессе спортивного совершенствования;
- б) комплексный подход, базирующийся на основе использования педагогических, медико – биологических и психологических методов исследования. В ходе педагогических исследований фиксируют исходные данные и динамику развития основных физических качеств, а также параметры выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок и степень овладения спортивной техникой. Объектом медико – биологических наблюдений за факторами биологической надежности, по данным профессора Р.Е. Мотылявской, должно быть изучение скорости регулирования обменных процессов, обуславливающей активную мобилизацию всех функций организма и активную стимуляцию восстановительных реакций, выявление наличия у ребенка функциональной и двигательной экономичности и определение типологических особенностей нервной системы. С помощью психологических методов исследуют силу и уравновешенность нервных процессов, потребности, мотивации, волевые качества, характерные черты психики, позволяющие составить представление о возможности сохранения спортивной работоспособности в условиях соревнований или тяжелой тренировки;
- в) понимание процесса спортивного отбора как всестороннего анализа личности подростка или юниора, проводимого в течение ряда лет параллельно со спортивной тренировкой. При этом учитывается тот факт. Что в связи с повышением

квалификации спортсмена может произойти перераспределение значимости тех или иных факторов, определяющих его одаренность.

IV. Разработка комплексов для развития физических качеств воспитанников

В научно – методической литературе освещаются различные аспекты начального обучения юных спортсменов.

Тренировка в любом виде легкой атлетики является процессом высокой сложности, причем до недавнего времени результативность такого процесса в значительной мере предопределялась искусством тренера, его интуицией, способностью точно выявлять индивидуальные особенности своего ученика определять меру тренировочной нагрузки. Теперь мы все чаще сталкиваемся с понятием «научные методы управления тренировочным процессом», где интуитивные методы принятия решения все чаще заменяются научно обоснованными действиями, опирающимися на регистрируемые качественные показатели, характеризующие состояние спортсмена. Поэтому тренеру важно разобраться во всем сложном механизме тренировочной системы, чтобы проводить подготовку своих учеников на современном уровне.

Проблема организации тренировочного процесса в беге на короткие дистанции, несмотря на внешнюю простоту самого соревновательного упражнения, представляется достаточно сложной и, пожалуй, менее разработанной, чем в других видах легкой атлетики.

1. Для совершенствования техники и достижения определенного уровня подготовленности большое внимание уделяю подводящим упражнениям на технику низкого старта.

2. Наряду с развитием быстроты и технических качеств спринтера нужно развивать ловкость и координацию. Для этого использую различные эстафеты, а также серии упражнений на быстроту, ловкость, координацию.

Комплексы разработала, учитывая, возрастные особенности воспитанников, индивидуально возрастающие скоростные способности, а также методические принципы, изложенные выше.

Комплексы упражнений для развития быстроты и скоростно-силовых качеств **Комплекс I:**

Общее время – 17 минут Время работы – 9 минут

1. Бег с высоким подниманием бедра. Варианты: держа руки за спиной; расставляя ноги пошире. Темп средний и быстрый- 3х20м.
2. Старты из упора присев с отставлением ноги назад или в сторону. Вариант: без опоры руками. Выполнять быстро – 3х20м.
3. Бег из различных стартовых положений. Варианты: сидя, сед со скрещенными ногами; сидя спиной к направлению бега. Выполнять быстро – 2х20м.
4. Бег после касания ногой подвешенного мяча. Варианты: достать в прыжке; бег вправо, влево, назад – 3х20м.
5. Бег приставными шагами. Вариант: высоко поднимая колени. Темп средний и быстрый – 4х15м.
6. Бег скрестными ногами по прямой. Темп средний – 4х20м.

7. Бег «змейкой». Варианты: изменив кривизну поворота; догоняя партнера. Темп средний и быстрый – 3х20м.
8. Догнать партнера, стартующего впереди на 2-3 м.- 3х20м.

Комплекс 2:

Общее время – 13 минут Время работы – 7 минут

1. Отталкивание рукой от опоры. Темп средний – 10 раз.
2. Броски набивного мяча двумя руками снизу вперед вверх – 10 раз
3. Лежа на животе, поочередно сгибать ногу в коленном суставе, преодолевая умеренное сопротивление партнера. Можно сгибать обе ноги одновременно – по 15 раз
4. Поднимание бедра с отягощением (мешок с песком, диск от штанги массой 5 – 10 кг). Темп средний и быстрый – по 10 раз
5. Лежа на спине, руки за головой, ноги вместе. Быстрое поднимание ног и туловища. Возвращаться в и.п. медленно – 10 раз
6. Выпрыгивание из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 20 – 30 см. обратить внимание на работу маховой ноги. Темп средний с ускорением движения в конце – по 10 раз
7. Прыжки через набивные мячи, отталкиваясь двумя ногами. Темп средний – 5х10 прыжков.

Комплекс 3:

Общее время – 17 минут Время работы – 9 минут

1. И.п. – правая нога на опоре высотой 20 – 20 см, левая – на полу. Подъем на переднюю часть стопы, при опускании касаться пяткой пола. Темп средний и быстрый – по 15 раз
2. С двух – трех шагов разбега, оттолкнувшись одной ногой от возвышенности высотой 60 см, перепрыгнуть через нее. Темп быстрый – по 10 раз
3. Толчком двумя ногами с энергичным взмахом рук выпрыгнуть вверх, согнув ноги в коленях, прогнуться. Темп быстрый и средний. Интервал для отдыха 30с – 4х5 прыжков
4. С разбега, оттолкнувшись одной ногой, прыгнуть на возвышенность высотой 60 см, подтянув толчковую ногу и сохранив равновесие. Соскок произвольный. Темп средний и быстрый – по 6 раз
5. Толчком двумя ногами выполнить прыжки на месте с поворотом на 360 градусов через правое и левое плечо. Темп средний – по 6 раз
6. Прыжки через гимнастическую скамейку спиной вперед с места. Темп быстрый – 8 раз
7. С разбега, оттолкнувшись одной ногой, прыгнуть на возвышенность высотой 60 см. Соскочить с поворотом на 180 градусов. Темп быстрый и средний – 10 раз
8. Толчком с места прыгнуть на возвышенность высотой 50 – 60см. темп средний и быстрый. Интервал для отдыха 20с – 3х10 прыжков.

Комплекс 4:

Общее время – 13 минут Время работы – 7 минут

1. Прыжки через скамейку вдоль нее, поворачиваясь влево и вправо, отталкиваясь двумя ногами. Темп средний и быстрый – 3 раза.

2. И.п. – ноги на ширине плеч. Прыжки через скамейку вдоль нее, отталкиваясь двумя ногами. Над скамейкой соединить ступни ног. Темп средний и быстрый – 3 раза
3. И.п. – ноги на ширине плеч. Прыжки через скамейку вдоль нее спиной вперед, отталкиваясь двумя ногами, над скамейкой соединить ступни ног. Темп медленный и средний – 2 раза
4. Прыжки на одной ноге через скамейку, вдоль нее. Темп медленный и средний – 1 раз
5. прыжки через скамейку вдоль нее, отталкиваясь двумя ногами и поворачиваясь, каждый раз на 180 градусов. Темп средний – 2 раза
6. прыжки с ноги на ногу через гимнастические скамейки или набивные мячи. Расстояние между ними 1 – 1,5 м. Темп средний и быстрый – 6х5 прыжков.

Комплексы упражнений, способствующие овладению техникой бега

Комплекс 1:

Общее время – 20 минут

1. Пробегание отрезка 40 м по прямой линии. Стопы ставятся на линию и параллельно ей. – 2 раза
2. То же, но с постановкой стоп с передней части – 2 раза
3. То же, что в предыдущих упражнениях, но обращать внимание на энергичное поднятие бедра (колена) вперед – вверх – 2 раза
4. Бег с высоким подниманием бедра. Сначала выполняется на месте, затем с небольшим продвижением на 30м. Следить, чтобы плечи не отклонялись назад и не напрягались, для чего руки можно держать на поясе. Бедро поднимается до горизонтали, а опорная нога в это время полностью выпрямляется – 2 раза
5. Бег через предметы (мячи и др.). Меняя расстояние между предметами и их высоту, можно менять высоту подъема бедра, длину и частоту шага, а следовательно, ритм и скорость бега – 3х60м

Комплекс 2:

Общее время – 20 минут

1. И.п. – о.с. Движение согнутыми в локтях руками, как при беге. Выполняется сначала медленно, затем с ускорением. Следить, чтобы локти назад двигались энергично до отказа, и не было напряженности в области шеи и плеч. Упражнение можно выполнять со скалкой или полотенцем на плечах – 4х20 раз
2. Прыжки с ноги на ногу. Толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется, во всех суставах. Энергично посылается коленом вперед немного вверх, туловище наклонено вперед, руки, согнутые в локтевых суставах, энергично движутся назад – 3х30м
3. Бег толчками с акцентированным отталкиванием, в момент которого бедро, голень и стопы составляют почти прямую линию – 3х30м
4. Бег с забрасыванием (захлестыванием) голени назад до касания пятками ягодиц. Следить, чтобы туловище и плечи не наклонялись вперед – 2х30м

5. И.п. – основная стойка. Перенести тяжесть тела на носки, не отрывая пяток. Пробежать отрезок 15 – 20м, сохраняя полученный таким путем наклон туловища – 6 раз

Комплекс 3:

Общее время – 20 минут

1. Пробежание отрезка 30м с акцентом на хорошее окончание заднего толчка. Для совершенствования техники отталкивания применяется медленный бег с акцентированным отталкиванием за счет полного выпрямления в голеностопном суставе – 3 раза
2. И.п. – основная стойка. Выполнять темповые прыжки с ноги на ногу через линейку. Следить за полным выпрямлением толчковой ноги сгибанием маховой в колене – 3х30м
3. Бег с низкого старта на расстояние 40м. Обратить внимание на мощное и быстрое отталкивание при сохранении стартового положения туловища – 4 раза
4. И.п. – высокий старт. Выполнять челночный бег с ускорением на отрезке 20м. – 4 раза

Комплекс 4:

Общее время – 20 минут

1. И.п. – о.с. Выполнять прыжки с ноги на ногу через полосы. Следить за полным выпрямлением толчковой ноги и сгибанием маховой в колене. – 2х10
2. Пробежание отрезка 40м. Выполнять как на прямой, затем на повороте сначала медленно, затем скорость постепенно увеличивать до предела, сохраняя свободу и легкость движения – 3 раза
3. И.п. – высокий старт. Максимально быстрый бег на дистанцию 20м. Возвращение шагом – 4 раза
4. То же, но дистанция 30 м – 3 раза
5. Пробежание отрезка 30 м с высокого и низкого старта – 5 раз
6. И.п. – партнеры стоят в положении высокого старта на противоположных сторонах круга. Бег с максимальной скоростью по кругу на расстояние 60м – 2 раза
7. И.п. – о.с. в середине лежащего обруча. Прыжки из круга в круг в различных направлениях – 2х20
8. основная стойка в середине лежащего обруча. Прыжки из круга в круг в различных направлениях с набивным мячом перед грудью – 2 раза.

Комплексы упражнений для развития гибкости и ловкости

Комплекс 1:

Общее время – 10 минут Время работы – 5 минут

1. Одновременный выпуск и ловля двух теннисных мячей хватом сверху – 20 раз
2. Из основной стойки поочередное перешагивание гимнастической палки с последующим перехватом рук и вращением палки назад - вверх – 10 раз
3. Лежа на животе подбрасывание и ловля теннисного мяча – 15 раз

4. Стоя в 1 м от стенки, переход в упор о стенку с последующим отталкиванием и возвращением в исходное положение – 10 раз
5. Из основной стойки подбрасывание и ловля мяча с одновременным касанием пола во время полета мяча – 15 раз
6. Из основной стойки прыжки через вращающийся вперед обруч (или скакалку) – 40 раз

Комплекс 2:

Общее время – 9 минут Время работы – 5 минут

1. И.п. ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Повороты туловища вправо и влево с рывком прямыми руками в стороны и наклоны поочередно к правой и левой ноге – 2х10 раз
2. И.п. – стоя спиной к гимнастической стенке, руками взяться за рейки на уровне головы. Отводить туловище и поочередно ноги вперед, прогибаться, выпрямляя руки – 2х10 раз
3. И.п. – упор, сидя на коленях. Волнообразный переход в упор, лежа на животе с последующим возвращением в исходное положение – 2х5 раз
4. И.п. – упор сидя сзади, ноги выпрямленные. Переход из упора сидя в упор сзади. Вдох вначале выпрямления, выдох при седе – 2х5 раз
5. И.п. – стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны назад за счет сгибания ног в коленях, руками касаться пяток – 2х5 раз

Комплексы упражнений для развития силы

Комплекс 1:

Общее время – 13 минут Время работы – 7 минут

1. Из седа сзади поднимание ног в угол с последующим возвращением в исходное положение – 2х10 раз
2. Из упора лежа на полу отжимание от пола, сгибая и разгибая руки – 10 – 15 раз
3. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени – 2х10 раз
4. Лежа на животе, руки за голову, поднимание и опускание туловища, прогибая спину – 2х10 раз
5. Из основной стойки приседать с выносом рук с гантелями вперед и вставать на носки, отведя руки назад – 2х10 раз
6. Из основной стойки прыжки через скакалку с вращением вперед. Интервал для отдыха 50с. – 2х10 раз
7. Приседания на двух ногах – 15 раз

Комплекс 2:

Общее время – 14 минут Время работы – 8 минут

1. Двумя руками подбрасывать набивной мяч на 1 – 2 м и ловить (масса мяча 1 – 3 кг). Темп средний – 3х10 раз
2. И.п. – ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед. Быстро выпрямляясь, бросить мяч вперед и поймать его. Темп быстрый и средний – 3х10 раз

3. Из приседа бросить мяч вверх. Выпрямляясь, поймать мяч. Темп средний и быстрый – 3х10 раз
4. Сидя на полу, поочередно перебрасывать мяч двумя руками вверх, принять положения, лежа на спине, встать и поймать мяч. Темп средний – 3х10 раз

Комплекс 3

Общее время – 20 мин. Время работы – 11 мин.

1. Броски мяча партнеру толчком от груди. Варианты: в прыжке, с изменением траектории, ловля в прыжке. Темп средний и быстрый – 10 раз
2. Броски мяча партнеру из – за головы. Темп средний – 10 раз
3. Броски мяча партнеру снизу. Темп медленный и средний – 10 раз
4. Сидя на полу и положив ноги на скамейку, бросать мяч друг другу – 10 раз
5. Стоя спиной друг к другу, бросать мяч назад с поворотом туловища. Стопы ног с места не сдвигать. Темп средний и быстрый – 12 раз
6. Наклоняясь, бросить мяч между ног назад партнеру – 10 раз
7. Жонглирование двумя мячами. Один партнер бросает поверху, другой – понизу. Варианты: сближаясь и удаляясь. Темп средний – 10 раз
8. В глубоком приседе бросать и ловить мяч. Темп средний – 10 раз
9. в глубоком выпаде бросать мяч из – за головы и ловить его. Темп средний – 10 раз

Комплекс 4:

Общее время – 12 минут Время работы – 7 минут

1. Лежа на животе, передавать и ловить мяч с отскоком от стенки – 15 раз
2. Из приседа на одной ноге, другая в стороне, руки за головой, перемещение центра массы с ноги на ногу – 10 раз
3. Лежа на животе, прогибание с отведением рук и ног вверх – назад – 10 раз
4. Стоя правой (левой) ногой на скамейке, выполнять темповые прыжки над скамейкой со сменой толчковой ноги в безопорном положении – 20 раз
5. Лазанье на гимнастической стенке вверх и вниз при помощи рук и ног – 5 раз
6. Лежа на спине, поднимать и опускать ноги, касаясь ими пола за головой – 10 раз
7. Из виса, прогнувшись на гимнастической стенке поднимать прямые ноги до горизонтального положения – 10 раз
8. Длинные кувырки вперед с места из стартового положения – 8 раз
9. Из упора стоя прыжки на коня и с коня, прогнувшись – 10 раз

V. Осуществление мониторинга физического развития для своевременной коррективы индивидуальных планов тренировки воспитанников.

Мониторинг скоростных и скоростно – силовых качеств провожу три раза в год: сентябрь (начало учебного года), февраль (соревновательный период), апрель (конец учебного года). Тестирование несет большую физическую нагрузку соревновательного характера, решает задачу по выявлению уровня развития кондиционных и координационных способностей. На основе результатов тестирования строится работа на развитие двигательных способностей, осуществляется объективный контроль за тренированностью воспитанников, выявляются преимущества и недостатки применяемых средств и методов обучения. Набор тестовых испытаний варьируется в зависимости от возраста и уровня подготовки воспитанников. В группах начальной подготовки учащиеся тестируются в броске набивного мяча, беге на 30м. и прыжке с места. В учебно – тренировочных группах тестовые испытания проводятся по всем критериям: прыжок в длину с места, бросок набивного мяча, бег 30 и 60 метров, подтягивание, отжимание, 5 минутный бег. Данные мониторинга анализируются, выделяются «проблемные зоны» учащихся, в тренировочный процесс вносятся коррективы, и воспитанники осуществляют тот индивидуальный комплекс тренировок, который им нужен для развития и совершенствования скоростных и технических качеств. Эффективность работы подтверждается положительной динамикой данных мониторинга.

Далее, я хочу показать, как я осуществляю процесс управления тренировочным процессом с целью развития скоростных и скоростно – силовых качеств на примере отдельных воспитанников: Хабибуллина Рината, Кибановой Юлии, Шарифуллиной Эльвиры, которые были отобраны из групп начальной подготовки на основании антропометрических и скоростно – силовых данных.

В учебно-тренировочной группе в начале года проводится первое тестирование, результаты сравниваются с контрольными тестами и для каждого воспитанника определяется тот комплекс упражнений, который будет направлен на развитие «проблемных» мест. При определении нагрузки для спортсмена учитывается еще и следующие факторы: дифференциация упражнений в зависимости от уровня сложности и периода подготовки: (общеподготовительный, специально – подготовительный и соревновательный).

Динамика результатов Хабибуллина Рината (1994г.р.)

Критерии	1 тест	2 тест	3 тест
Прыжок в длину	245	250	256
Бросок набивного мяча	820	830	840
Бег 30 м	4.5	4.4	4.3
Бег 60 м	7.3	7.1	7.0
Подтягивание	17	18	19

Я разработала для него специальный цикл тренировок:

Примерный недельный микроцикл обще – подготовительного периода.

Понедельник.

Медленный бег 5 – 7 мин.

ОРУ – 15 – 20 мин.

Специальные беговые упражнения 200 – 300 м.

Барьерные упражнения. Ускорения 3 – 4 x 80 – 100 м.

Бег с низкого старта (на технику) 8 – 10 x 30 – 40 м.

Прыжки с места, тройные, десятерные, 80 – 100 отталкиваний.

Повторный бег 4 – 6 x 80 м (интенсивность 90 – 95%).

Медленный бег 15 минут.

Упражнения на гибкость.

Вторник.

Медленный бег 5 – 7 минут.

ОРУ – 15 – 20 минут.

Специальные беговые упражнения – 300 метров.

Ускорения – 3 - 4 x 80 метров.

Бег с низкого старта 4 x 30 м (на технику), 2 x 30 + 2 x 60 + 2 x 80 м под команду.

Эстафета (3+3) прием – передача.

Повторный бег 4 x 50м (интенсивность 90 – 95%), 2 серии.

Медленный бег 15 минут.

Упражнения на гибкость 15 минут.

Среда.

Медленный бег 6 – 8 минут.

ОРУ – 15 – 20 мин.

Специальные беговые упражнения

Ускорения 3 – 4 80м.

Барьерные упражнения 15 – 20 минут.

Серия упражнений с отягощением: а) 10 быстрых приседаний на время;

б) «разножка» 15 с в быстром темпе;

в) рывки 5 – 6 раз;

г) подскоки на стопе, по 15с на каждой ноге, с весом;

д) приседы на одной ноге 10 + 10 (левой и правой)

е) упражнения для мышц брюшного пресса и спины.

Переменный бег 10 x 100 м через 100 (интенсивность 70%).

Четверг.

Медленный бег 6 – 8 минут.

ОРУ – 15 – 20 минут.

Специальные беговые упражнения – 400 метров.

Ускорения 3 – 4 x 80 метров.

Бег с низкого старта 10 – 12 x 30 м на технику.

Повторный бег 4 – 6 x 150 метров. Разбег 100 метров + 50м с ходу, отдых 5 – 6 минут.

Медленный бег 15 минут.

Упражнения на гибкость 15 минут.

Пятница.

Медленный бег 6 – 8 минут.

ОРУ – 15 – 20 минут.

Специальные беговые упражнения – 400 метров.

Ускорения 3 – 4 x 80 метров.

Бег с низкого старта 4 x 30м на технику, 2x40м + 1x60м + 1x80м по команде.

Эстафета (3 + 3) прием – передача. Бег с ходу 4 – 6 x 30м.

Повторный бег 300+200+100 м (интенсивность 90 – 95%), отдых 6 – 8 минут.

Медленный бег 10 минут.

Упражнения на гибкость 10 минут.

Суббота.

Медленный бег 6 – 8 минут.

ОРУ – 15 – 20 минут.

Барьерные упражнения 15 – 20 минут.

Упражнения на быстроту:

а) беговые движения руками в ускоренном темпе 30 с

б) бег на месте в ускоренном темпе 30 с;

в) бег в упоре в максимальном темпе – 8 – 10с;

г) многоскоки на время.

Повторный бег с сопротивлением 6 – 8 x 150 м (интенсивность 70%), отдых 4 – 6 мин. Баня.

Воскресенье. Отдых.

Примерный недельный микроцикл специально – подготовительного периода.**Понедельник.**

Медленный бег 5 – 7 минут.

ОРУ – 15 – 20 минут.

Специальные беговые упражнения – 200 метров.

Барьерные упражнения.

Ускорения 3 – 4x80м.

Бег с низкого старта 4 x 30 м (на технику). 2x40м+1x80м+2x60м (по команде).

Прыжки десятерные на время, 80 – 100 отталкиваний.

Повторный бег 2 x 150 метров с изменением скорости бега.

Медленный бег 10 мин.

Упражнения на гибкость 10 минут.

Вторник.

Медленный бег 5 – 6 минут.

ОРУ – 15 – 20 минут.

Специальные беговые упражнения – 200 метров.

Ускорения 3 – 4 x 80 метров.

Бег с низкого старта: 4x30м (на технику), 4 – 6x 40 – 60 м (под выстрел).

Эстафета (3+3) прием – передача.

Бег с ходу 4 – 6 x 30м.

Повторный бег 4x80м (интенсивность 90 – 95%), отдых 4 – 6 мин.

Медленный бег 10 мин.

Упражнения на гибкость 15 минут.

Среда.

Медленный бег 6 – 8 минут.

ОРУ – 15 – 20 минут.

Серия упражнений с отягощениями: а) 10 быстрых приседаний со штангой;

б) «разножка» в быстром темпе, 15с x 60%;

в) рывки 5 – 6 р.

г) подскоки по 15с на каждой ноге;

д) приседания на одной ноге 10+10р.

е) упражнения для мышц брюшного пресса и спины;

ж) упражнения с отягощениями на заднюю группу мышц бедра.

Переменный бег 8 – 10 x 100м через 100 м (интенсивность 70%).

Четверг.

Медленный бег 6 – 8 минут.

ОРУ – 15 – 20 минут.

Специальные беговые упражнения – 200метров.

Ускорения – 3 – 4 x 80 – 100 метров.

Бег с низкого старта: 4x 30м (на технику), 2x30м+1x80м+2x60м (по команде).

Прыжки десятиерные на время 80 – 100 отталкиваний.

Повторный бег 4x120м (интенсивность 95 – 100%), отдых 6 – 8 мин.

Медленный бег 15 минут.

Упражнения на гибкость.

Пятница.

Медленный бег 5 – 6 минут.

ОРУ – 15 – 20 минут.

Специальные беговые упражнения – 200 метров.

Барьерные упражнения.

Ускорения 3 – 4 x 80 метров.

Эстафета (3+3), прием – передача.

Бег с ходу 4x60м (интенсивность 100%).

Бег с ходу 2x100 (интенсив. 100%).

Медленный бег 15 минут. Упражнения на гибкость.

Суббота.

Медленный бег 6 – 8 минут.

ОРУ – 15 минут.

Специальные беговые упражнения – 200 метров.

Ускорения 3 – 4 x 80 – 100м.

Прыжковые упражнения – 100 отталкиваний.

Спрыгивание с возвышенности 70 – 80 см.

Серия упражнений с отягощением:

а) выпрыгивания из полуприседа 10 – 15 р.

б) приседания глубокие 10 x 120%, 5 x 140%.

в) рывки 6 – 8 р.

г) приседания на одной ноге 10+10 (правой, левой).

д) упражнения для мышц брюшного пресса и спины.

е) силовые упражнения на заднюю группу мышц бедра.

Переменный бег 6 – 8 x 100 м (интенсивность 70%). Баня.

Воскресенье. Отдых.

Примерный недельный микроцикл соревновательного периода

Понедельник.

Медленный бег 4 – 5 минут.

ОРУ – 15 – 20 минут.

Ускорения 3 – 4 x 80 – 100 метров.

Барьерные упражнения.

Прыжковые упражнения 80 – 100 отталкиваний.

Повторный бег 3 – 4 x 120 м (интенсивность 85%), отдых 5 – 6 минут.

Метание ядра – 40 – 60 бросков.

Медленный бег 15 минут. Упражнения на гибкость 15 минут.

Вторник.

Медленный бег 5 – 6 минут.

ОРУ – 15 – 20 минут.

Специальные беговые упражнения – 200 метров.

Ускорения 3 – 4 x 80 – 100 м.

Низкий старт 4x30 м (на технику), 6x30 – 50 м (по команде).

Эстафета 2 приема 2 передачи.

Бег с ходу 2x30 м, 60 м, 100 м.

Медленный бег 15 минут. Упражнения на гибкость 15 минут.

Среда.

Медленный бег 5 – 6 минут.

ОРУ – 15 – 20 минут.

Прыжки с места, тройные, пятерные, 60 – 80 отталкиваний.

Переменный бег 6 – 8 x 100 м через 100 м (интенсивность 80%).

Массаж, баня.

Четверг.

Медленный бег 6 – 8 минут.

ОРУ – 15 – 20 минут.

Барьерные упражнения.

Ускорения 3 – 4 x 80 м.

Повторный бег 4 x 120 м (интенсивность 85%), отдых 5 – 6 минут.

Пятница.

Медленный бег 5 – 6 минут.

ОРУ – 15 – 20 минут.

Специальные беговые упражнения.

Ускорения 3 – 4 x 80 м.

Бег со старта 3 – 4 x 30 м (на технику), 2 x 40 – 60 м (по команде).

Медленный бег 3 – 4 мин.

Суббота - Воскресенье. Соревнования

В конце года было проведено тестирование, результаты которого показали, что уровень физических качеств возрос, особенно в скоростно – силовых показателях, что доказывает эффективность тренировок. Хабибуллин Ринат стал победителем Первенства Округа в беге на 100 и 200 метров, а также призером в беге на 50 метров в Матчевой встрече среди городов Сибири и Урала.

На примере Хабибуллина Рината, я убедилась в правильности выбранной методики тренировок, которую совершенствовала при работе с ним и другими воспитанниками (Кибановой Юлей, Шарифуллиной Эльвирой и др.)

На основе методики, апробированного опыта и создана система работы по подготовке бегунов на короткие дистанции, учитывая региональный компонент.

VI. Результаты работы

Хабибуллин Ринат –

I место – бег на 100 метров – Первенство округа», 23-25 мая 2009 года, г.Ханты – Мансийск.

II место – бег на 50 метров – Матчевая встреча среди городов Сибири и Урала, 05 декабря 2009 года, г.Тюмень.

Кибанова Юлия –

I место – бег на 100 и 200 метров – Первенство округа, 23-25 мая 2009 года, г.Ханты – Мансийск.

II место – бег на 50 метров – Матчевая встреча среди городов Сибири и Урала, 06 декабря 2008 год.

Шарифуллина Эльвира –

I место – бег на 400 метров – Первенство Ханты – Мансийского автономного округа, 24 – 25 мая 2009год, г.Ханты – Мансийск.

III место – бег на 300 метров – Чемпионат и первенство Тюменской области, 20-22февраля 2010год, г.Тюмень.

Динамика результатов Хабибуллина Рината, 1994 г.р. (12 – 13 лет)

Критерии	1 тест	2 тест	3 тест
Прыжок в длину	195	200	205
Бросок мяча сидя	450	500	575
Бег 30 метров	5.1	5.0	4.9
Подтягивание	7	8	8
Бег 5 минут	1100	1150	1200

(13 – 14 лет)

Критерии	1 тест	2 тест	3 тест
Прыжок в длину	214	220	230
Бросок мяча сидя	590	600	630
Бег 30 метров	4.9	4.8	4.7
Подтягивание	16	17	18
Бег 5 минут	1260	1290	1305

(14 – 15 лет)

Критерии	1 тест	2 тест	3 тест
Прыжок в длину	222	230	239
Бросок мяча сидя	725	730	750
Бег 30 метров	4.7	4.6	4.5
Подтягивание	18	19	20
Бег 5 минут	1300	1325	1350

(15 – 16 лет)

Критерии	1 тест	2 тест	3 тест
Прыжок в длину	245	250	256
Бросок мяча сидя	820	830	840
Бег 30 метров	4.5	4.4	4.3
Подтягивание	17	18	19
Бег 5 минут	1350	1375	1400

Динамика результатов Шарифуллиной Эльвиры, 1995 г.р.**(12 – 13 лет)**

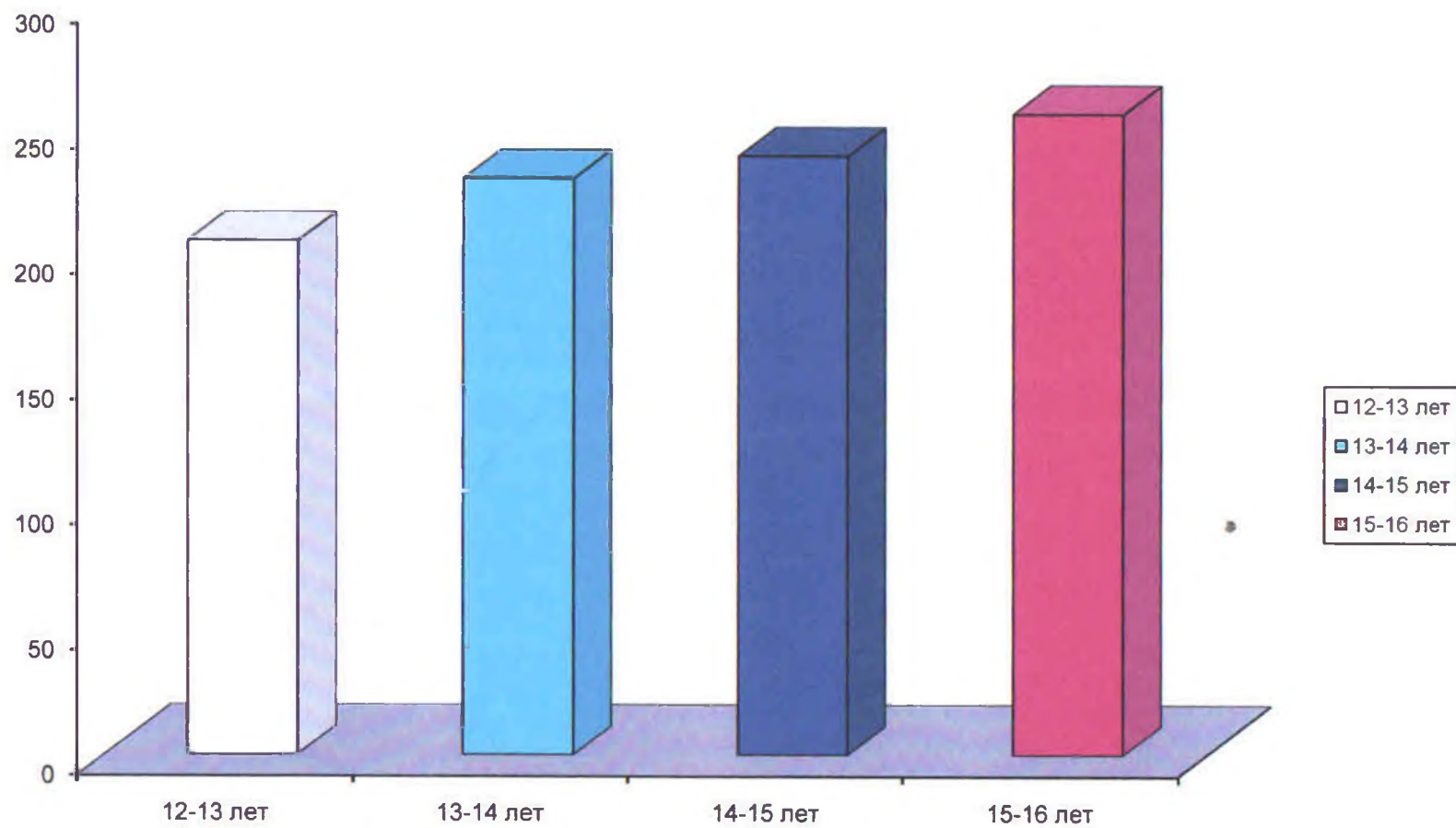
Критерии	1 тест	2 тест	3 тест
Прыжок в длину	180	190	202
Бросок мяча сидя	485	500	575
Бег 30 метров	5.3	5.1	4.9
Отжимание	10	13	15
Бег 5 минут	1100	1150	1230

(13 – 14 лет)

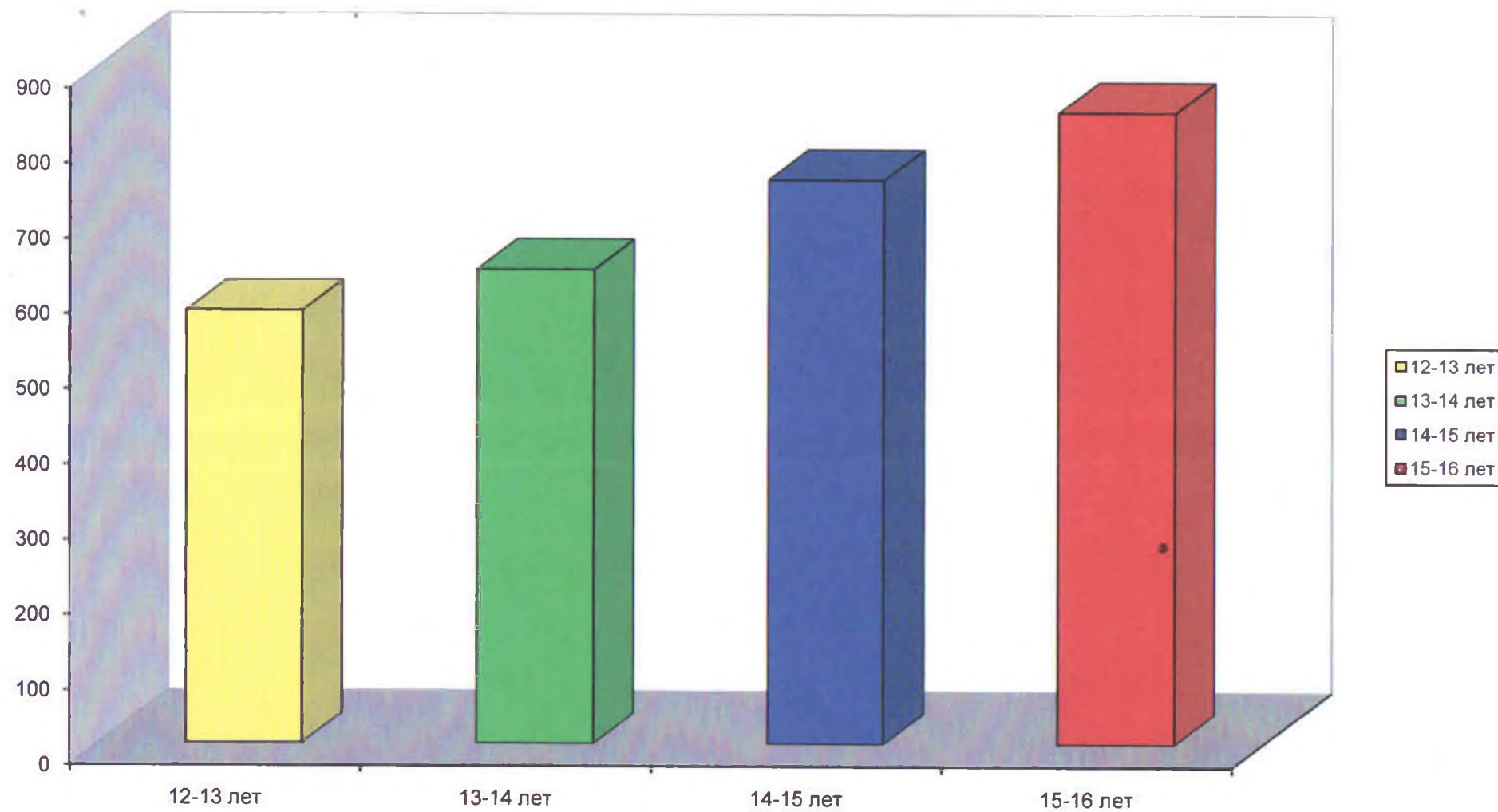
Критерии	1 тест	2 тест	3 тест
Прыжок в длину	210	212	218
Бросок мяча сидя	550	575	600
Бег 30 метров	4.9	4.8	4.7
Подтягивание	12	15	18
Бег 5 минут	1200	1225	1250

Приложение 3
Динамика физических качеств Хабибуллина Рината

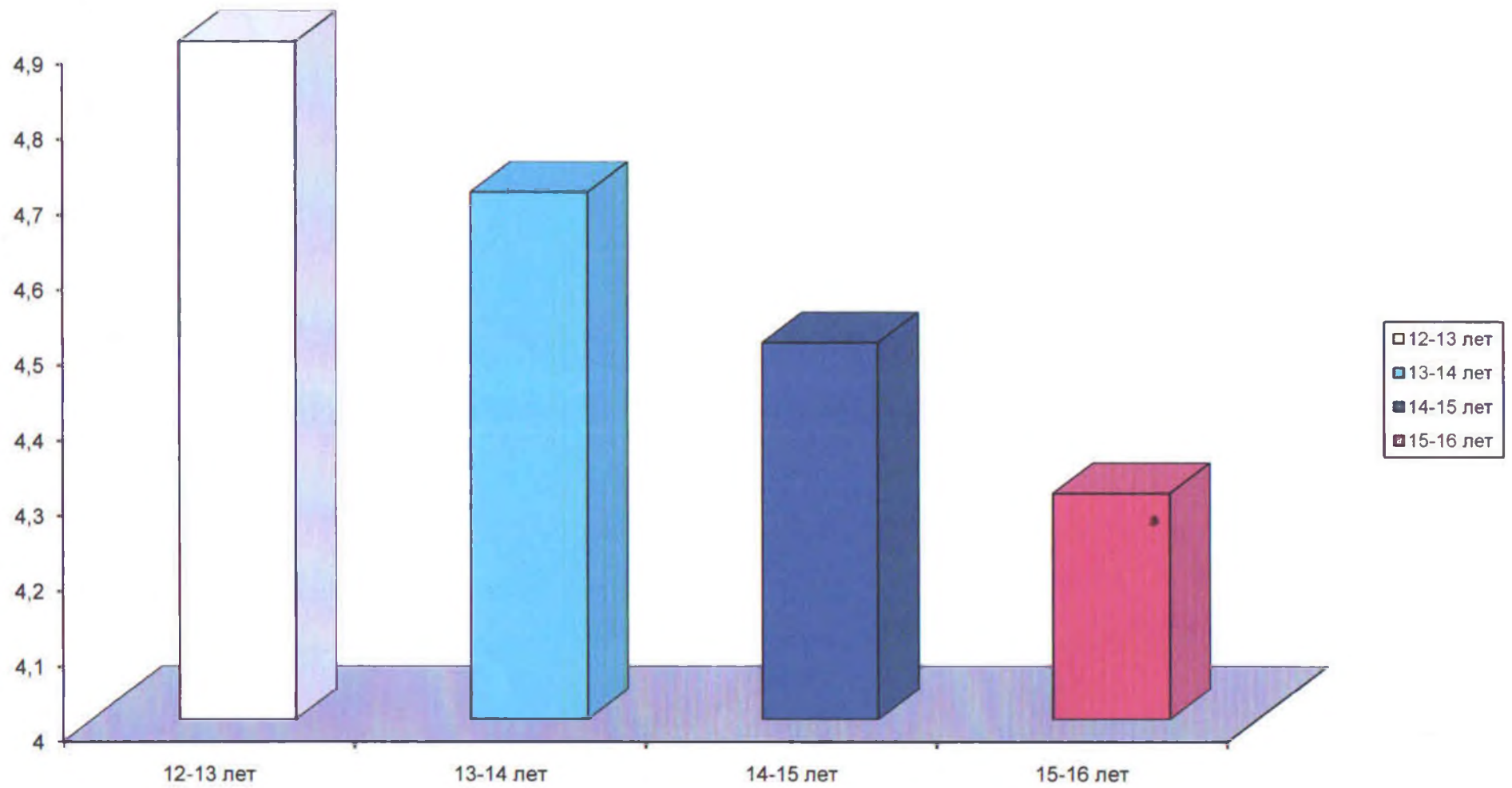
Прыжок в длину с места



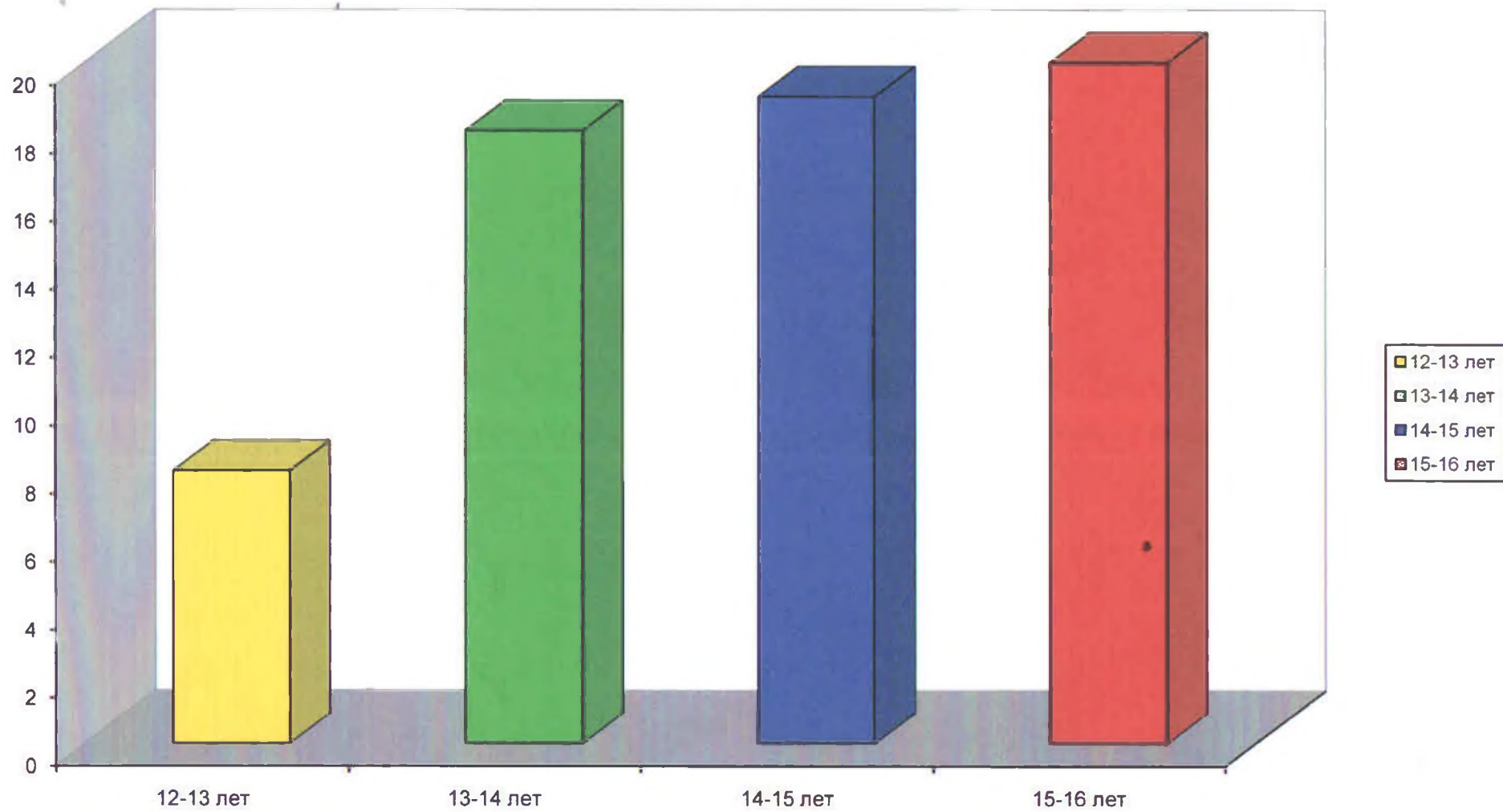
Бросок мяча сидя



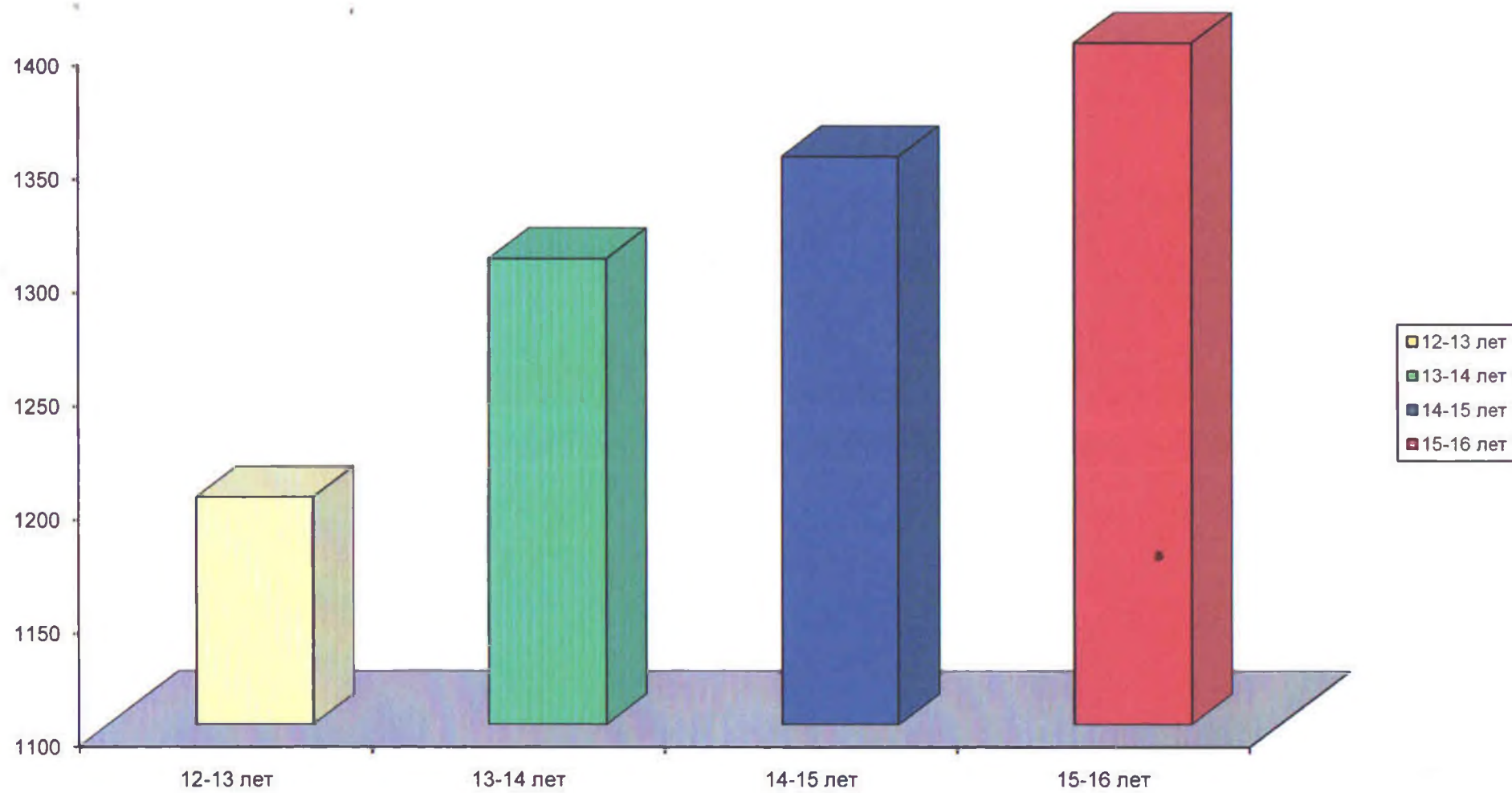
Бег 30 метров



Подтягивание

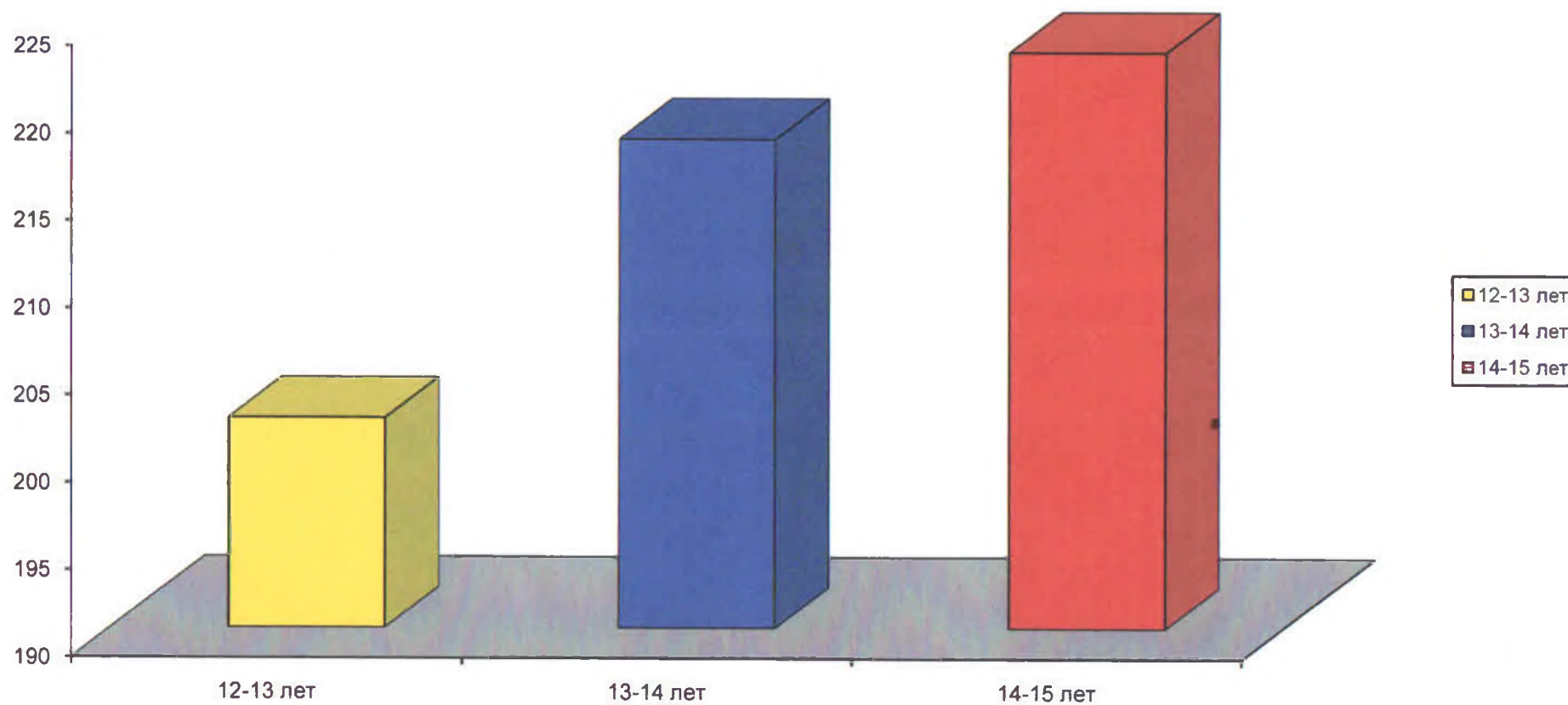


Бег 5 минут

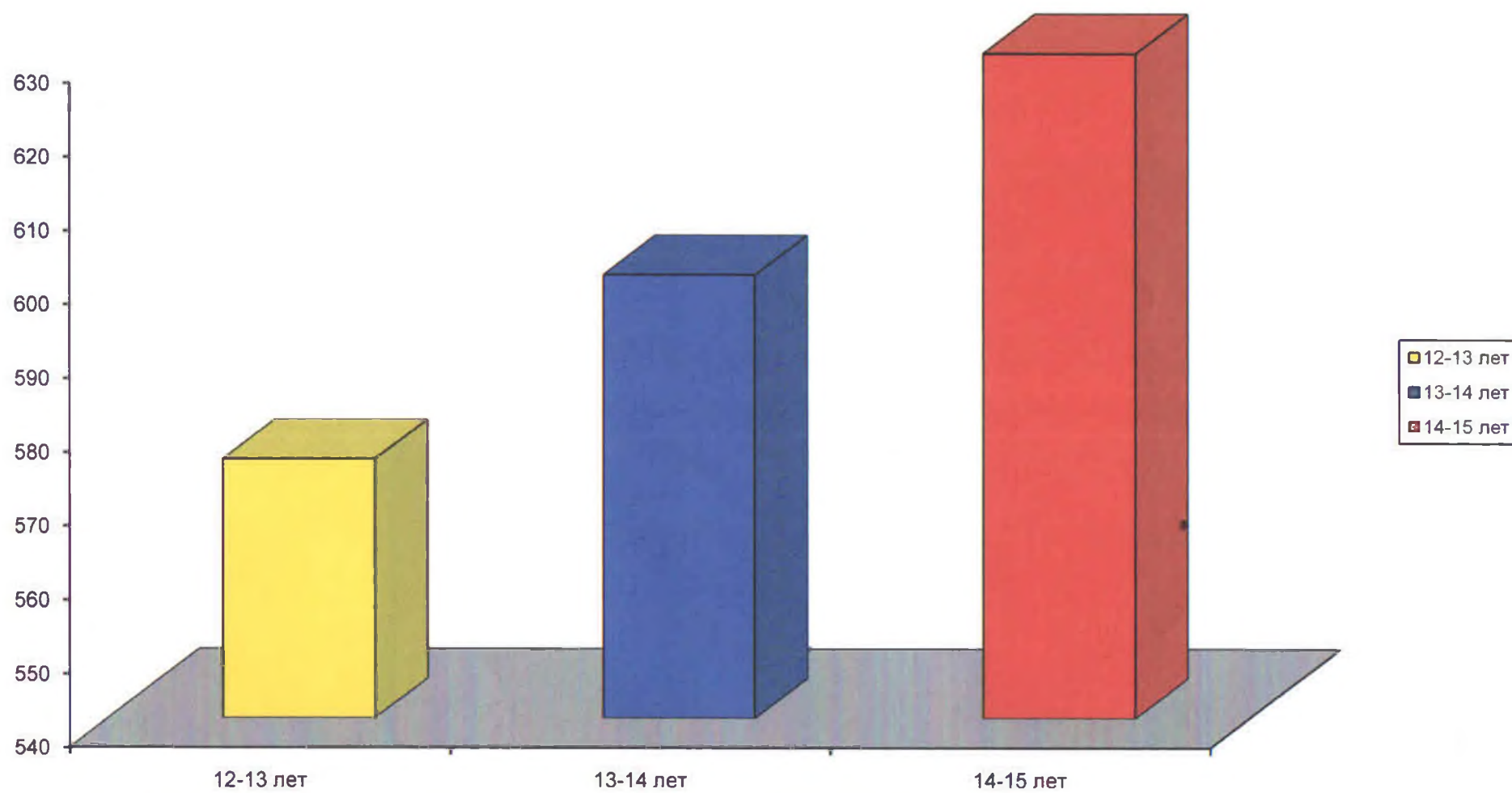


Динамика физических качеств Шарифуллиной Эльвиры

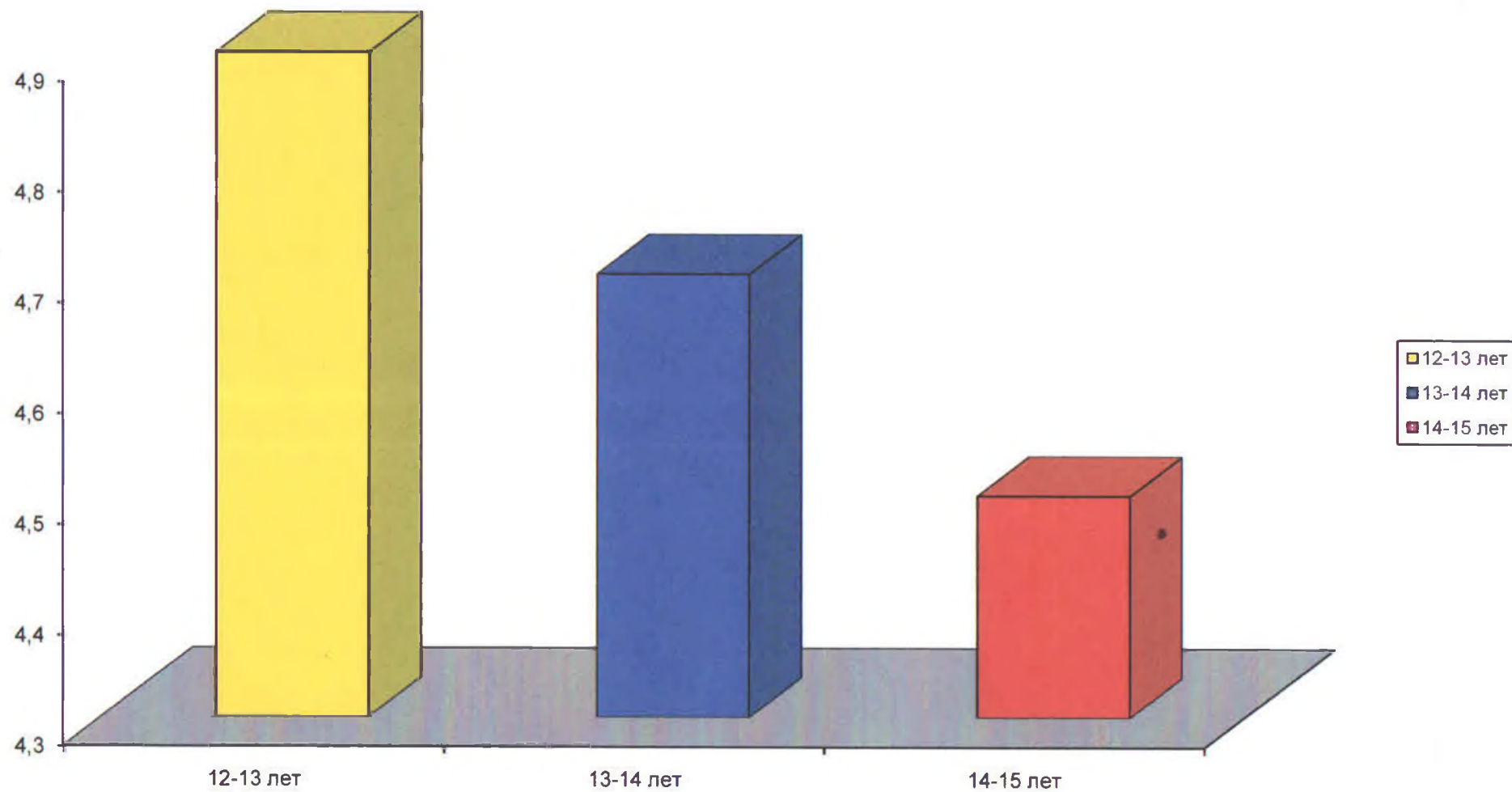
Прыжок в длину с места



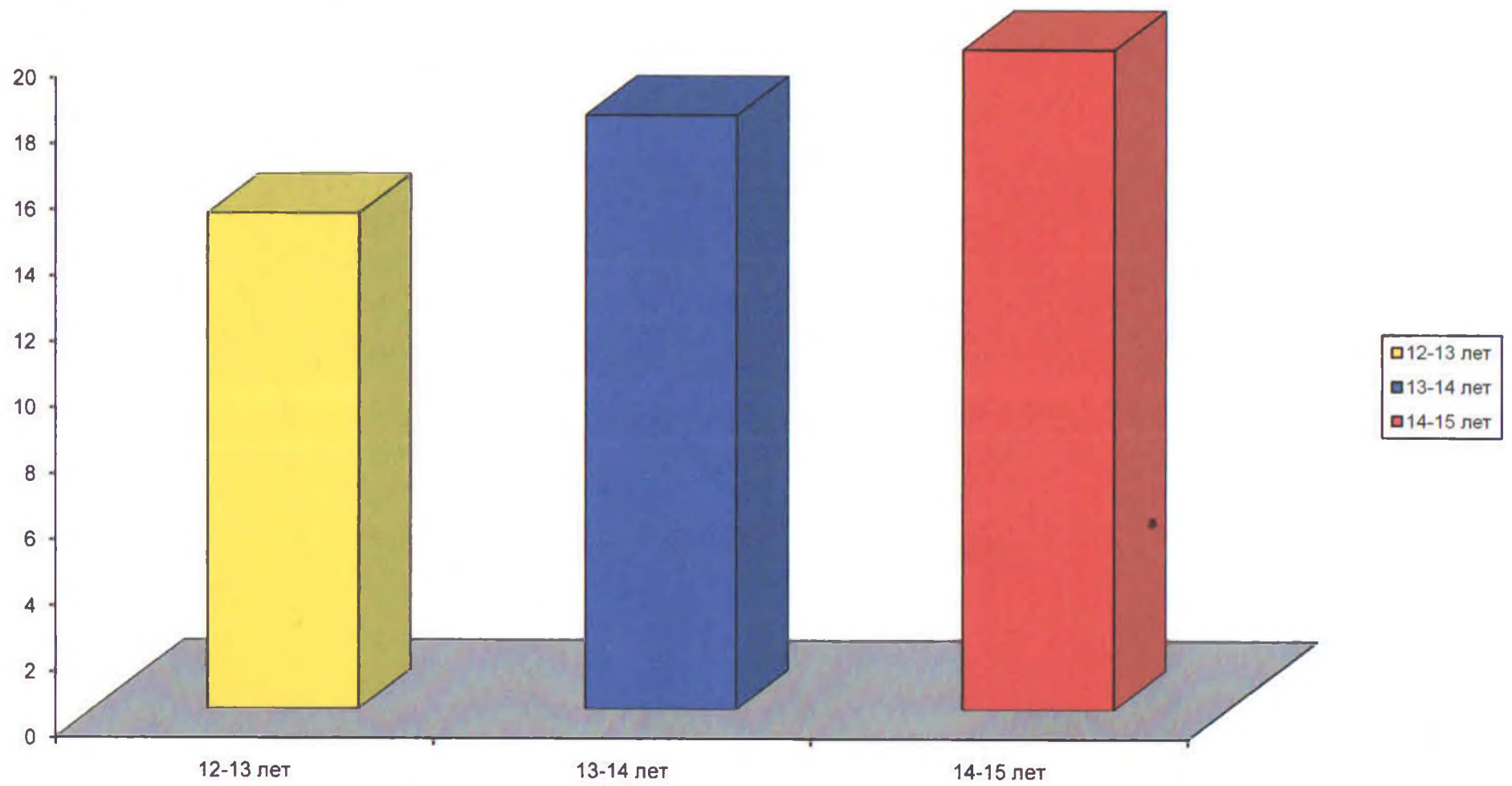
Бросок мяча сидя



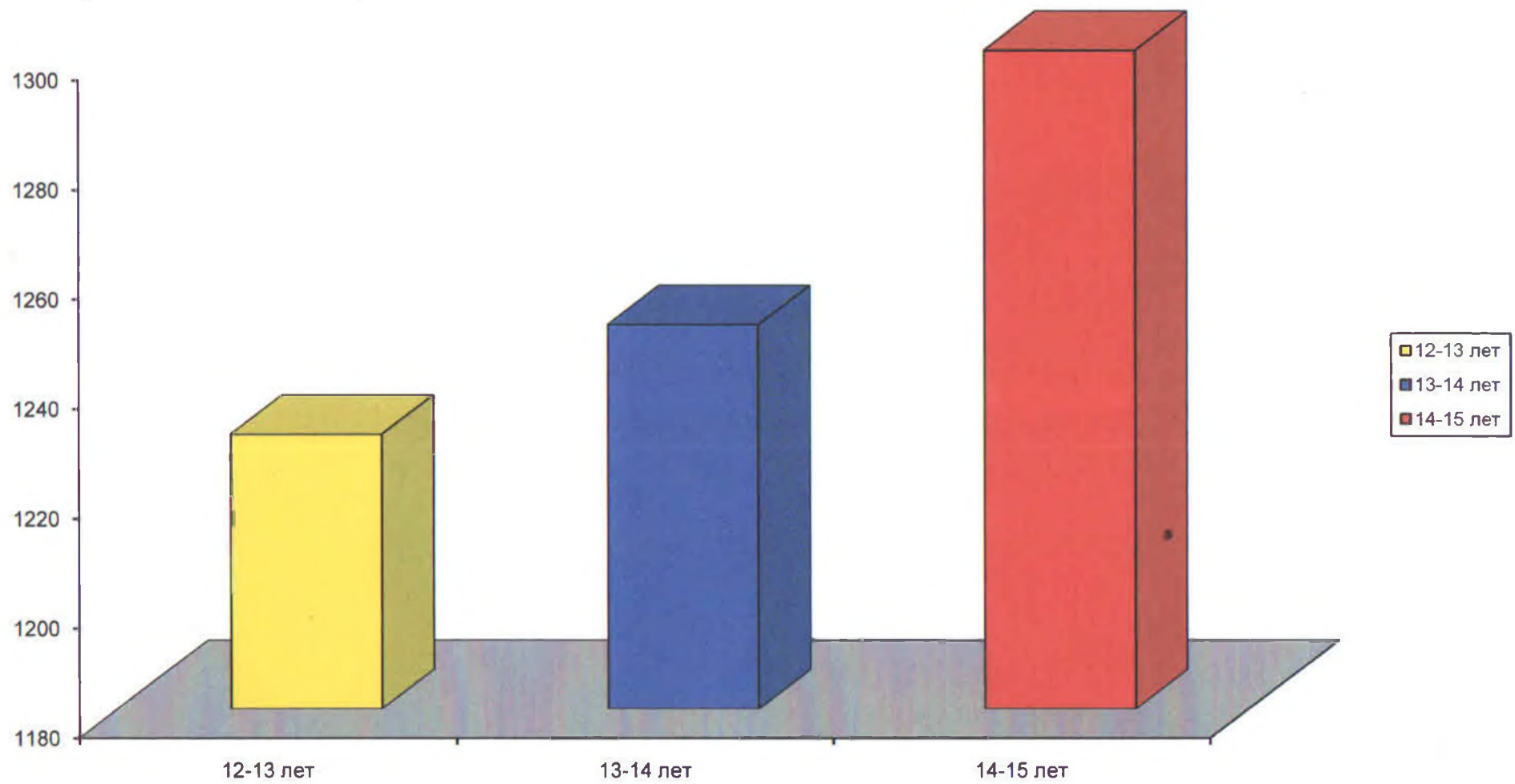
Бег 30 метров



Отжимание



Бег 5 минут





Учебно-тренировочное занятие в группе начальной подготовки второго года обучения



Гурыжкин Леонид, кандидат в мастера спорта РФ по лёгкой атлетике - призёр ФСО «Юность России» в беге на 400, 800 м.

Ященко Максим – победитель ФСО «Юность России» в беге на 800 и 1500м. Призер Зонального первенства России в беге на 800 м.



Судейство летней Спартакиады молодежи России г.Ханты – Мансийск, 2006г.



Чемпионат и первенство Ханты-Мансийского автономного округа по легкой атлетике

ПРОТОКОЛ

Бег на 400 м

Фин.забеги

КМС 57,0

1 1.01

2 1.05

3 1.10

1 юн 1.16

Девушки, женщины

Рекорды _____

Начало 10-50

Окончание _____

" 23 " мая 2009г.

№ доп	Патрульный номер	Фамилия, имя	Год рождения	Организация	Разряд	Показания секундомеров			Место	Разряд	Очки	Тренер
						1	2	3				
94-95												
1	41	Шарисуплина Эльвира	95	Н.О	2	1.03,88	1.03,94	1.03,9	1	2	20	Костырина СА
2	112	Бабенко Анна	94	Сургут	2	1.05,32			2	3	17	Маликов ВА
3	160	Жаднова Маргарита	95	Урай	1 юн	1.09,41			3	3	15	Семенов АВ
92-93												
1	61	Бочарева Ирина	93	НБ	2	1.04,8	1.04,8	1.04,9	1	2	20	Заболоцкий СА
2	111	Ярцева Юлия	93	Сургут		1.06,8			2	3	17	Маликов ВА
3	37	Курочкина Виктория	93	Нагань	3	1.08,41			3	3	15	Сергеев ВН
4	94	Рожкова Марина	93	Сургут.р-он		1.09,5			4	3	14	Рабиш ГИ
5	113	Гайнетдинова Гульназ	93	Сургут	3	1.10,18			5	юн	13	Маликов ВА
6	92	Головань Ангела	93	Сургут.р-он		1.12,3			6	юн	12	Турулиев НБ
90-91												
1	117	Камалова Анастасия	91	Югорск	1	1.01,11	1.01,12	1.01,15	1	2	20	Догалин ВА
2	67	Свешникова Светлана	90	НБ	2	1.05,89			2	3	17	Заболоцкий СА
87-89												
1	70	Осокина Юлия	88	НБ	1	1.02,30			1	2	20	Заболоцкий СА
2	88	Абдуллина Эльвира	87	Сургут	2	1.04,88			2	2	17	Дудник МГ
3	87	Шимшиева Ольга	88	Сургут	2	1.06,78			3	3		Дудник МГ

Гл судья _____

Гл секретарь _____



Чемпионат и первенство Ханты-Мансийского автономного округа по легкой атлетике

ПРОТОКОЛ

Бег на 100 м

Забег
Круг бега

КМС 12,3
1 13,0
2 13,8
3 14,8
1юн 15,8

Девушки
Пол, возраст

Рекорды

Начало 10-00

Окончание

" 23 " мая 2009г.

Нагрудный номер	Фамилия, имя	Год рождения	Организация	Приход	Показания секундомера			Место	Разряд	Очки	Тренер
					1	2	3				
					94-95						
40	Кибанов Ксения	94	НЮ	1	12,47	12,49	12,42	1	1	25	Костырина СА
125	Линникова Дарья	95	Югорск	2	13,38			2	2	17	Догадин ВА
124	Назарова Ульяна	94	Югорск	3	13,53			3	2	15	Догадин В.А.
31	Атрошенко Кристина	94	Нягань	4	14,22			4	3	14	Сергеев В.Н.
101	Лученок Татьяна	95	Сургут-он	5	14,32			5	3	13	Зарипов ДН
103	Далина Галина	95	Сургут-он	6	14,59			6	3	12	Зарипов ДН
104	Кожамметова Диана	95	Сургут-он	7	14,71				3	в/к	Зарипов ДН
	92-93										
109	Юша Елизавета	92	Сургут	1	12,57	12,53	12,73	1	1	25	Маликов ВА
110	Корячко Дарья	93	Сургут	2	12,92			2	1	22	Маликов ВА
118	Корюкина Кристина	92	Югорск	4	13,81			3	3	15	Догадин ВА
93	Яхнова Светлана	92	Сургут-он	5	14,02			4	3	14	Зарипов ДН
33	Яковлева Дарья	92	Нягань	6	14,07			5	3	13	Сергеев В.Н.
32	Якушева Ксения	92	Нягань	7	14,81			6	1юн	12	Сергеев В.Н.
61	Бочкарева Ирина	93	НВ	3	13,52				2	в/к	Заболоцкий СА
	90-91										
90	Хрюкина Юлия	91	СурГУПУ	1	12,72	12,94	12,79	1	1	25	Власов ВВ
66	Сагитова Алина	90	НВ	2	13,24			2	2	17	Заболоцкий СА
138	Черемных Настя	90	ХМ	4	14,74			3	3	15	Москвин СМ
46	Крючкова Ирина	90	ХМ	5	15,22			4	1юн	14	Кичкирев СН
132	Клепикова Алиса	90	ХМ	6	15,30			5	1юн	13	Кичкирев СН
67	Свешникова Светлана	90	НВ	3	13,87				3	в/к	Заболоцкий СА
	87-89										
89	Вертипрахова Юлия	88	СурГУПУ	1	13,52	13,60	13,82	1	2	20	Власов ВВ
91	Черемных Виктория	86	СурГУПУ	2	13,82			2	3	17	Власов ВВ
69	Нуретдинова Юлия	88	НВ	4	14,84			3	1юн	15	Заболоцкий СА
134	Ларина Кристина	89	ХМ	5	15,00			4	1юн	14	Москвин СМ
70	Осокина Юлия	87	НВ	3	13,86				3	в/к	Заболоцкий СА

Гл. судья

Гл. секретарь



Чемпионат и первенство Ханты-Мансийского автономного округа по легкой атлетике

ПРОТОКОЛ

Бег на 200 м

Забег КМС 25,3

Круг бега 1 26,8

Женщины 2 28,5

Пол, возраст 3 31,0

1 юн 33,0

Рекорды

Начало 10-00

Окончание

" 24 " мая 2009г.

№ доп	Нагрузочный номер	Фамилия, имя	Год рождения	Организация	Приход	Показания секундомеров			Место	Разряд	Очки	Тренер
						1	2	3				
94-95												
1	40	Кибанова Юлия	94	НЮ	1	26,5	26,1	26,6	1	1	25	Костырина С.А.
2	41	Шарифуллина Эльвир	41	НЮ	2	28,0			2	2	17	Костырина С.А.
3	112	Бабенко Анна	94	Сургут	3	28,0			3	2	15	Маликов В.А.
4	124	Назарова Ульяна	94	Югорск	4	28,8			4	3	14	Догадин В.А.
5	103	Далина Галина	95	Сург.р-он	5	30,0			5	3	13	Зарипов Д.Н.
6	101	Лученок Татьяна	95	Сург.р-он	6	30,6			6	3	12	Зарипов Д.Н.
7	125	Линникова Дарья	95	Югорск								Догадин В.А.
8	104	Кожаметова Диана	95	Сург.р-он								Зарипов Д.Н.
92-93												
1	109	Юша Елизавета	92	Сургут	1	26,6	26,5	26,8	1	1	25	Маликов В.А.
2	110	Коричко Дарья	93	Сургут	2	27,3			2	2	17	Маликов В.А.
3	61	Бенчарева Ирина	93	НВ	3	28,1			3	2	15	Заболотский С.А.
4	32	Якушева Ксения	92	Нягань	4	30,7			4	3	14	Сергеев В.Н.
5	92	Голдман Анжела	93	Сург.р-он	5	32,3			5	1 юн	13	Турулин М.В.
90-91												
1	46	Крюкова Ирина	90	ХМ								Кинкирев С.Н.
2	90	Хрюкина Юлия	91	СурГПУ	1	26,2	26,2	26,2	1	1	25	Власов В.В.
3	117	Камалова Анастасия	91	Югорск	2	26,2			2	1	22	Догadini В.А., О.С.
4	66	Сагитова Алина	90	НВ	3	27,1			3	2	15	Заболотский С.А.
5	138	Черемных Настя	90	ХМ	4	30,0			4	3	14	Москвин С.М.
6	132	Клепикова Алиса	90	ХМ	5	31,6			5	1 юн		Кинкирев С.Н.
87-89												
1	70	Осокина Юлия	87	НВ	1	27,4	27,8	27,6	1	2	20	Заболотский С.А.
2	89	Вертипрахова Юлия	88	СурГПУ	2	28,2			2	2	17	Власов В.В.
3	69	Нуретдинова Юлия	88	НВ	4	29,3			3	3		Заболотский С.А.
4	134	Ларина Кристина	89	ХМ	5	30,5			4	2		Москвин С.М.
86 и старше												
1	91	Черемных Виктория	86	СурГПУ	3	28,5			1	1	20	Власов В.В.

Гл. судья

Коновалов В.Н.

Гл. секретарь

Обухов С.М.



XX традиционная Матчевая встреча среди ДЮСШ городов Сибири и Урала

по легкой атлетике

06-07 декабря 2008 года

50 м (Р-6,6)

девушки 1994-95 г.р.

Место	ФИО	год рожд.	разряд	команда	Результат	Финал	Вып. разряд	Очки	тренер
1	Молтянер Елизавета	1994	1	Катайск ДЮСШ	6,7	6,7	1	15	Молтянер СВ
2	Бибанова Юлия	1994	1	Н-Юганск ДЮСШ-2	6,8	6,8	1	12	Костырина СА
3	Нятчук Алена	1994	1	Ишим	6,8	6,8	1	10	Скаморовский ОА
4	Сидоровская Лиза	1994	2	Тюмень-1 СДЮСШОР №2	6,9	6,9	1	9	Парфенова ТА
5	Гончарова Анастасия	1995	2	Омск СДЮСШОР	7,0		2	8	Высоцкая ОД
6-7	Чечель Анна	1995	2	Курган ОСДЮСШОР №1	7,1		2	7	Колесникова ЕА
	Галяминских Алина	1995	2	Шадринск	7,1		2	7	Измайлова ГГ
8-9	Воробьева Наталья	1994	3	Викуловский р-н	7,1		2	5	Камагорова ГВ
	Щукина Мария	1995	2	Югорск	7,1		2	5	Догадины
10-11	Якимова Любовь	1994	2	Югорск	7,2		2	3	Догадины
	Самсонова Ксения	1994	2	Тюмень-2 СДЮСШОР №2	7,2		2	3	Аксенов ЕН
12	Сухомяткина Яна	1995	3	Тюмень-2 СДЮСШОР №2	7,2		2	1	Парфенова ТА
13	Шестакова Екатерина	1995	2	Н-Юганск ДЮСШ-2	7,2		2	л	Костырина СА
14	Линникова Дарья	1995	2	Югорск	7,2		2		Догадины
16	Шарифуллина Эльвира	1995	2	Н-Юганск ДЮСШ-2	7,2		2		Костырина СА
16	Попова Анна	1994	2	Н-Юганск ДЮСШ-2	7,2		2		Пищеничная ТВ
17	Николаенко Екатерина	1995	2	Ишим	7,2		2		Скаморовский ОА
18	Широкова Ира	1995	2	Шадринск	7,2		2		Измайлова ГГ
19	Кышпанакова Кристина	1994	2	Сургут	7,2		2		Маликов ВА
20	Камалова Анна	1995	2	Югорск	7,2		2		Догадины
21	Балуева Людмила	1994	2	Тобольск ДЮСШ-2 Победа	7,3		2		Клевачев ПА
22	Колотилова Елена	1994	3	Н-Бартовск	7,3		2		Заболоцкий СА
23	Назарова Ульяна	1994	2	Югорск	7,3		2		Догадины
24	Исянова Ирина	1996	2	Курган ОСДЮСШОР №1	7,4		3		Совертцов ЕИ

ПРОТОКОЛ

соревнований по легкой атлетике "Открытие зимнего сезона"

Участники: юноши 1995-96 гг.р. Дистанция: 50 метров

№	старт№	Фамилия Имя	Результат	Финал	Место	Разряд	Тренер
1	47	Крикуненко Артём	6,28	6,16	1	2	Каленская Н.О.
2	43	Аппалеев Ильдар	6,34	6,51	2	3	Надежда
3	24	Гатауллин Реваль	6,58	6,57	3	3	Семенюк Н.Б.
4	42	Аиткулов Андей	6,53	6,59	4	3	Надежда
5	7	Гутак Вадим	6,65			1ю	Надежда
6	46	Ревенок Никита	6,77			1ю	Каленская Н.О.
7	42	Лобов Александр	6,79			1ю	Каленская Н.О.
8	206	Шишкин Константин	6,85			1ю	Хрюкин А.В.
9	204	Чукомин Виталий	6,9			1ю	Хрюкин А.В.
10	87	Макеев Виктор	6,94			1ю	Заболоцкий С.А.
11	205	Шадымухамедов Александр	7,04			1ю	Хрюкин А.В.
12	202	Лысенко Александр	7,09			2ю	Хрюкин А.В.
13	207	Савинцев Семён	7,12			2ю	Хрюкин А.В.
14	67	Кокорин Денис	7,13			2ю	Пшеничная Т.В.
15	1	Коваленко Максим	7,21			2ю	Надежда
16	45	Таценко Артём	7,29			2ю	Каленская Н.О.
17	2кр	Маркин Иван	7,3			2ю	Мидонов В.В.
18	3	Мирошниченко Андрей	7,33			2ю	Надежда
19	2	Пьянков Владислав	7,36			2ю	Надежда
20	201	Овод Максим	7,49			3ю	Хрюкин А.В.
21	66	Нетребин Алексей	7,55			3ю	Пшеничная Т.В.
22	6	Гусев Артем	7,95				Надежда
23	54	Григуцяк Назар	8,86				Мидонов В.В.

Участники: юноши 1993-94 гг.р. Дистанция: 50 метров

№	старт.№	Фамилия Имя	Результат	Финал	Место	Разряд	Тренер
1	32	Хабибуллин Ринат	6,08	5,9	1	1	Костырина С.А.
2	56	Макаров Иван	6,06	6,1	2	1	Семенюк Н.Б.
3	93	Задорожний Евгений	6,41	6,28	3	2	Заболоцкий С.А.
4	24	Тухватуллин Искандер	6,39	6,45	4	3	Надежда
5	55	Князев Евгений	6,46			3	Семенюк Н.Б.
6	23	Жебрев Дмитрий	6,51			3	Надежда
7	25	Гусейнов Хазар	6,55			3	Надежда
8	66	Самсонов Виталий	6,63			1ю	Каленская Н.О.
9	36	Быков Степан	7,05			2ю	Костырина С.А.
10	8	Маркин Влад	7,08			2ю	Пшеничная Т.В.
11	40	Шишкин Сергей	7,14			2ю	Хрюкин А.В.
12	7	Качанов Сергей	7,33			2ю	Пшеничная Т.В.
13	94	Шахмаров Михаил	6,19		В/К	2	Заболоцкий С.А.
14	92	Гильмияров Денис	6,67		В/К	1ю	Заболоцкий С.А.

ПРОТОКОЛ

Открытого Чемпионата ДЮСШ №2 г.Нефтеюганска по легкой атлетике

Участники: юниоры 1991-92 гг.р. Дистанция: 50 метров

№	старт№	Фамилия Имя	Результат	Финал	Место	Разряд	Тренер
1	69	Мелешко Максим	5,8	5,88	1	1	Пшеничная Т.В.
2	11	Булгаков Николай	6,04	6,07	2	1	Власов В.В.
3	55	Манайчев Денис	6,05	6,09	3	1	Семененко В.Н.
4	54	Ташимбаев Алай	6,19	6,2	4	3	Семененко В.Н.
5	5	Часовский Андрей	6,2			2	Власов В.В.
6	64	Хафизов Марат	6,22			3	Семенюк Н.Б.
7	68	Турдиев Алишер	6,79			1ю	Пшеничная Т.В.

Участники: мужчины 1990г.р. и старше. Дистанция: 50 метров

№	старт№	Фамилия Имя	Результат	Финал	Место	Разряд	Тренер
2	13	Лиховецкий Роман	6,02	6,08	2	1	Власов В.В.
1	30	Антонов Александр	6,13	6,13	4	2	Дудник М.Г.
2	10	Бахтияров Евгений	6,23	6,1	3	1	Власов В.В.
3	97	Петелев Николай	5,86	5,85	1	1	Заболоцкий С.А.

Главный судья соревнований:

Главный секретарь соревнований

Пшеничная Т.В.

Костырина С.А.