

Управление по развитию физической культуры, спорта и молодежной  
политики Администрации города Нижний Тагил

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Спутник»  
(МБУ ДО «СШОР «Спутник»)

---

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «СШОР «Спутник»

\_\_\_\_\_

Е.А. Захарова

17.04.2022 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
для обучающихся до 18 лет**

Срок реализации: 1 год

г. Нижний Тагил  
2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Пояснительная записка</b>	<b>1</b>
- <b>Характеристика видов спорта, развиваемых в СШОР «Спутник»</b>	<b>2</b>
- <b>Нормативная часть</b>	<b>10</b>
- <b>Специфика организации тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах</b>	<b>12</b>
- <b>Методическая часть</b>	<b>14</b>
- <b>Теория и методика физического воспитания в плавании</b>	<b>14</b>
- <b>Теория и методика физического воспитания в лыжных гонках</b>	<b>23</b>
- <b>Теория и методика физического воспитания по легкой атлетике</b>	<b>39</b>
- <b>Теория и методика физического воспитания в тяжелой атлетике</b>	<b>54</b>
- <b>Теория и методика физического воспитания в боксе</b>	<b>62</b>
- <b>Теория и методика физического воспитания в футболе</b>	<b>66</b>
- <b>Контрольные испытания</b>	<b>79</b>

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 № 273 -ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями), Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями)

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта, направленные на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта определяет содержание спортивно-оздоровительного этапа

Цель физкультурно-оздоровительной программы является:

- создание условий обучающимся старше 18 лет для занятий физической культурой, спортом и избранным видом спорта, развитие мотивации личности к всестороннему удовлетворению спортивных способностей;

- привлечение максимального возможного числа обучающихся к систематическим занятиям спортом и избранным видом спорта, направленным на развитие личности, формирование здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Задачами физкультурно-оздоровительной программы является:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

- удовлетворение потребности в двигательной активности;

Система многолетней подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

# Характеристика видов спорта, развиваемых в СШОР «Спутник»

## Плавание

Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Плавание представляет собой и одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ физического воспитания дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений. Плавание как физическое упражнение, гармонично развивающее и укрепляющее организм человека, способствует увеличению его двигательных возможностей и улучшению качества ряда движений, необходимых ему в повседневной жизни.

Плавание, как и другие циклические упражнения, оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему, способствуя увеличению ее мощности, - экономичности, жизнедеятельности. При систематических занятиях плаванием улучшается терморегуляция, увеличивается интенсивность кровотока, укрепляются сердечные мышцы. Улучшается и газообмен, что весьма важно для полноценного развития растущего организма. Умеренные плавательные нагрузки оказывают благотворное воздействие на нервную систему, «снимая» утомление, улучшая сон и повышая работоспособность.

Плавание может эффективно использоваться для предупреждения и даже лечения довольно распространенных среди современных детей и подростков нарушений осанки и сутулости. Так, при плавании брассом происходит выпрямление позвоночника. А у подростков, плавающих вольным стилем, обычно отмечаются высокие темпы роста.

Плавание – один из наиболее массовых и популярных видов спорта современности, который включает шесть спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетания: «вольный стиль», «на спине», «комплексное плавание», «открытая вода», слова «брасс» и «баттерфляй». Плавание является вторым, после легкой атлетики видом спорта по количеству разыгрываемых на соревнованиях медалей. На современных летних Олимпийских играх в плавании разыгрывается 32 комплекта медалей.

Первая особенность состоит в том, что пловец выполняет движения в условиях водной среды, в которой тело находится во взвешенном состоянии, т. е. не имеет твердой опоры. Такое положение тела увеличивает двигательные возможности человека и способствует их развитию. Это происходит за счет увеличения подвижности многих частей тела в условиях водной среды, что в свою очередь содействует развитию отдельных органов и систем организма.

Второй характерной особенностью является относительная невесомость тела в условиях водной среды. Вес тела человека уравнивается подъемной силой воды. Невесомость тела в воде разгружает опорную систему и способствует правильному физическому развитию человека.

Третьей характерной особенностью плавания является горизонтальное положение тела при выполнении физических упражнений. Работа ряда внутренних органов (сердце, печень, почки и др.) при таком положении тела во время циклических движений значительно облегчается. Указанные особенности имеют большое значение в физическом воспитании детей и подростков.

Плавание имеет также большое воспитательное значение. Овладение навыком плавания сопровождается развитием таких двигательных качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. Занятия плаванием создают благоприятные условия для эстетического воспитания занимающихся. Овладевая

гармоничными движениями в процессе изучения спортивных способов плавания, дети учатся различать целесообразные, рациональные, экономичные движения, постигают их красоту. Развитию эстетических чувств способствует также фигурное плавание, которое проводится с музыкальным сопровождением.

Плавание является хорошим средством моральной и волевой подготовки. В процессе регулярных, правильно организованных занятий по совершенствованию техники плавания и повышению тренированности пловцов, а также в ходе соревнований у пловцов воспитывается сознательная дисциплина, организованность, инициатива, трудолюбие, честность, стремление преодолеть встречающиеся на пути трудности, упорство в достижении поставленной цели, настойчивость, смелость и решительность, чувство коллективизма и товарищества.

Не менее велико оздоровительное значение плавания. Вода очищает кожу человека, способствует улучшению кожного дыхания и укреплению самой кожи. Она вызывает усиление деятельности различных внутренних органов: учащается дыхание увеличивается частота сердечных сокращений, изменяется тонус периферических кровеносных сосудов, усиливается обмен веществ. Это объясняется тем, что вода по сравнению с воздухом имеет увеличенную теплопроводность и теплоемкость, а также значительную плотность, в результате чего теплоотдача и давление воды на поверхность тела человека резко возрастают.

В летнее время дети занимаются плаванием в открытых бассейнах и на водоемах под непосредственным воздействием солнечных лучей, которые, помимо благотворного теплового влияния на организм ребенка, обладают антимикробным действием. Кроме того, солнечные лучи содействуют нормализации у детей обмена солей кальция, играющего значительную роль в развитии костной системы.

Плавание является таким физическим упражнением, которое способствует росту тела подростков, так как во время плавания человек находится в условиях частичной невесомости и в горизонтальном положении, вследствие чего позвоночник временно разгружается от обычных гравитационных нагрузок.

Современная система занятий по плаванию обеспечивает юным пловцам хорошее гармоническое развитие мышечной системы и увеличение силовых показателей мышц. Это происходит потому, что занятия в воде чередуются с физическими упражнениями, выполняемыми на суше.

Официальные соревнования по плаванию проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

Официальные правила вида спорта «плавание» утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17 августа 2018 года № 728.

Система предпрофессиональной подготовки в плавании должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, совершенствование технической и тактической подготовленности, формирование мотивации и целевой установки на достижение высоких спортивных результатов.

## **Бокс**

**Бокс** (от [фр.](#) *boxe* — «бокс» и *boxeur* — «боксер», которые происходят от [англ.](#) *to box* — «драться на ринге», «боксовать», или же непосредственно из [англ.](#) *boxing, to box*, происходящих, видимо, от [англ.](#) *box* — «коробка», «ящик»,

«ринг») — контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками обычно в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится до 12 раундов. Победа присваивается тому из противников, который набрал в итоге большее число очков, либо победителем объявляют того боксера, которому удалось сбить соперника с ног, после чего последний не смог подняться в течение десяти секунд (нокаут); травму, не позволяющая продолжать бой, может стать причиной т. н. технического нокаута. Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей.

Долгое время бокс считался варварским видом спорта и Олимпийский комитет не хотел его включать в программу соревнований. Это случилось только в 1904 году, к тому времени бокс уже стал одним из самых популярных видов спорта во всём мире. На олимпийские соревнования допускаются боксёры от 17 до 32 лет.

В 1924 г. была организована Международная федерация боксёров-любителей (ФИБА), которая в 1946 г. стала известна как АИВА (amateur international boxing association). Первый чемпионат Европы был проведён в год открытия федерации – в 1924 году, а первенство мира состоялось через 50 лет – в 1974 году.

Официальные соревнования по боксу проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому реестру видов спорта (ВРВС). Весовые категории были сформированы в XIX – начале XX столетия в связи с тем, что тяжёлый боксёр всегда имел преимущество над более лёгким соперником. Классификация была разработана в США и Великобритании. Было создано 8 весовых категорий. Классификация развивалась и на сегодняшний момент существует 17 весовых категорий.

Бокс развивается в двух направлениях: как любительский и как профессиональный. Различия между ними заключаются в правилах проведения соревнований, формуле боёв, экипировке спортсменов и т.д.

### **Легкая атлетика**

Легкая атлетика - один из древнейших и наиболее массовых видов спорта. Лёгкая атлетика – совокупность видов спорта, объединяющая такие дисциплины как - ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метание (диска, копья, молота), толкание ядра и легкоатлетические многоборья. Соревнования проводятся как для мужчин, так и для женщин.

Легкоатлетические виды спорта можно классифицировать по различным параметрам: по группам видов легкой атлетики, по половому и возрастному признакам, по месту проведения.

Виды легкой атлетики принято подразделять на пять разделов: ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья. Каждый из них, в свою очередь, подразделяется на разновидности.

Спортивная ходьба - на 20 и 50 км.

Бег - на короткие, средние, длинные и сверхдлинные дистанции, эстафетный бег, бег с барьерами и бег с препятствиями.

Прыжки подразделяются на вертикальные – прыжок в высоту и прыжок с шестом и горизонтальные – прыжок в длину и тройной прыжок.

По структуре легкоатлетические виды спорта делят на: циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения преобладающего проявления какого-

либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Также виды легкой атлетики делят на классические (олимпийские) и неклассические (все остальные).

**Спринт** - совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге на короткие (спринтерские) дистанции по стадиону. Спринтом считаются дистанции до 400 метров включительно. В программу Олимпийских игр включен гладкий бег на 100, 200 и 400 метров у мужчин и женщин, эстафетный бег 4x100 и 4x400 метров у мужчин и женщин.

Соревнования в спринте проводятся на официальных соревнованиях (чемпионаты Мира, Европы, Олимпийские игры), а также входят в программу легкоатлетического многоборья.

Во всех спринтерских дисциплинах старт принимается из низкого положения, из стартовых колодок. По дистанции спортсмены бегут каждый по своей дорожке, за исключением эстафеты 4x400 метров. На официальных соревнованиях IAAF обязательно оборудование стадиона системой автоматического учёта времени и фотофиниша.

**Барьерный бег** является одним из наиболее сложных в координационном отношении видов легкой атлетики. Сложность этого бега заключается в том, что бегуну, помимо соответствующих требований к скоростному бегу на гладкой дистанции, необходимо четко соблюдать определенный ритм и длину шагов от старта до последнего барьера, не допускать излишних вертикальных колебаний, владеть хорошей координацией движений, иметь силу и ловкость, гибкость и подвижность в тазобедренных суставах.

Спортсмены соревнуются на дистанции 110 метров, спортсменки - на дистанции 100 метров. Дистанции 400, 100 и 110 метров с барьерами включены в программу олимпийских игр.

Приступать к овладению техникой барьерного бега можно лишь после того, как занимающиеся овладели основами гладкого бега и освоили технику высокого и низкого стартов.

В спринтерском беге до 200 метров на открытых стадионах учитывается попутная составляющая ветра.

**Бег на средние и длинные дистанции.** К данной специализации относятся дисциплины, требующие выносливости: бег на дистанции от 800 до 3000 метров; бег на дистанции от 3000 до 10000 метров; бег с препятствиями; кросс; бег по шоссе; горный бег; эстафета (4x800 м., 4x1500 м. и комбинированные варианты).

**Прыжки.** В легкой атлетике проводятся прыжки в длину, прыжки тройным, прыжки в высоту. Прыжки в длину и прыжки тройным относятся к группе горизонтальных прыжков, а прыжки в высоту и тройном к группе вертикальных. Как правило, в соревнованиях по лёгкой атлетике все прыжки выполняются с разбега. Место приземления спортсменов называется «яма». В горизонтальных прыжках спортсмен приземляется в «яму» с песком, а в вертикальных прыжках в «яму», сделанную из поролона. Результат фиксируется в метрах и сантиметрах.

**Метания.** В легкой атлетике четыре вида метаний: метание копья; метание молота; метание диска; толкание ядра.

**Многоборья.** Легкоатлетические многоборья включают много видов легкой атлетики.

Классическое мужское десятиборье – это бег на 100, 400, 1500 метров, 110 метров с барьерами, прыжки в высоту, с шестом, в длину, метание копья, диска, толкание ядра.

Классическое женское семиборье – это бег 100 метров с барьерами, 200, 800 метров, прыжки в длину и в высоту, метание копья и толкание ядра. Результат определяется в очках, подсчет которых идет по специальной таблице.

На международном уровне лёгкой атлетикой руководит Международная ассоциация легкоатлетических федераций (IAAF), на всероссийском – Всероссийская федерация лёгкой атлетики (ВФЛА).

### **Тяжелая атлетика**

Тяжелая атлетика – вид единоборства, включающий в себя выполнение двух соревновательных упражнений – рывка и толчка штанги (оба упражнения выполняются двумя руками), которые характеризуются проявлением скоростно-силовых способностей максимальной мощности и сложно-координационной техникой выполнения.

Тяжелая атлетика – олимпийский вид спорта, занятие которым способствует гармоничному развитию человека, разумному сочетанию физической силы и здоровья, красоты и знаний, что, в конечном счете, определяет место человека в жизни общества. Занятия тяжелой атлетикой способствуют:

- развитию скоростно-силовой подготовки занимающихся, позволяющей в повседневной жизни преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений;

- развитию моральных и волевых качеств, в основе которых лежит строгая самодисциплина, основанная на высокой сознательности, здоровой оценке событий и своих действий, на подчинении своих чувств разуму.

- овладению знаниями в различных областях: физиологии, биохимии, психологии, биомеханики, основам гигиены, питания и спортивной тренировки.

В процессе спортивной тренировки воспитываются такие качества, как: уверенность в своих силах и возможностях, самообладание и ответственность перед командой. Физиологические и биомеханические особенности тяжелоатлетических упражнений обуславливают психологию поведения атлета, так как во время подъема максимального веса, в любом из упражнений спортсмен учится предельно концентрировать свое внимание на подъеме веса, на проявлении максимальных мышечных усилий в каждый момент движения. Участие в соревнованиях требует создания условий для проведения регулярных, круглогодичных занятий, направленных на постоянное совершенствование физической подготовки, технических и тактических навыков.

Как вид спорта, тяжелая атлетика выделяет свои спортивные дисциплины

### **Футбол**

*Футбол* — командная игра, но на начальных этапах многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение технике игровых действий и развитие координационных способностей юных футболистов. В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно контролировать мяч в насыщенных соперниками зонах поля.

*Футбол* — это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен быть построен на основе этих закономерностей и принципов. Например, закономерности освоения техники игровых приемов. Одна из них заключается в том, что в основе



эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация. Такая координация развивается и совершенствуется при многократном повторении одного и того же технического приема вначале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях.

В дворовых условиях старого футбола этот закон действовал неотвратимо: за несколько часов игры в течение дня с разными соперниками спортсмен сотни раз повторял основные технические элементы футбола: прием и передачи мяча, обводку соперников, удары с разных дистанций по воротам. Не было больших перерывов между действиями, и в процессе ежедневных игр мышцы спортсмена «учились» координировать эти действия.

Слово «учились» применительно к мышцам означает следующее: при каждом повторении какого-либо игрового приема (например, остановки мяча бедром) в нервно-мышечной системе спортсмена формируется его образ. Он представляет собой систему команд из центральной нервной системы и ответы мышц на эти команды (ответы — это напряжение и расслабление мышц в нужные моменты движения). И чем больше число этих повторений, тем прочнее образ. Если перерывы между повторениями большие, то образ, или «нервно-мышечная память», разрушается, и техника игровых приемов оказывается нестабильной, мало эффективной. Поэтому хорошую черту дворового футбола — многократное повторение игровых приемов — необходимо воспроизвести в организованных условиях учреждения.

Прежде чем хорошо играть в футбол, нужно освоить технические приемы, научиться соединять разные приемы в связки и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового эпизода. И наконец, рассматривать игру как набор игровых эпизодов в соответствии со стратегией, предложенной тренером.

Тренер должен понимать, что мальчик (девочка) — это не уменьшенная копия мужчины (женщины). У детей есть своя специфическая психология, особый род взаимоотношений с партнерами, особенности протекания физиологических и биохимических процессов. Именно поэтому тренировки юных футболистов не должны быть уменьшенными копиями тренировок взрослых спортсменов

### **Лыжные гонки**

Лыжные гонки — это гонки на лыжах на определенную дистанцию по специально подготовленной трассе и относятся к циклическим видам спорта. Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами). Лыжные гонки включены в программу Зимних Олимпийских игр и Первенств мира по лыжному спорту.

Техника в лыжных гонках состоит из разнообразных способов передвижения. Выбор способа передвижения и применение его в конкретных условиях рельефа и трассы определяются тактической задачей. Для овладения техническим мастерством необходимо знание основ техники, овладение способами передвижения и умение применять их в соревнованиях.

При одних и тех же условиях трения техника передвижения у лыжника изменяется в зависимости от его скорости. Естественно, что скорость увеличивается благодаря более сильным отталкиваниям лыжами и палками. Вариативность техники зависит и от телосложения спортсменов, их функциональных возможностей, связанных с телосложением, от подготовленности лыжников. Первые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году.

Затем подобные соревнования начали проводиться в Швеции и Финляндии. Позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе, а к началу 20 века во многих странах Европы уже появились национальные клубы лыжных гонок. В 1924 году была создана Международная федерация лыжного спорта (FIS). Лыжные гонки являются одним из наиболее популярных в мире видов спорта.

Лыжные гонки бывают следующих видов:

- Соревнования с раздельным стартом. При раздельном старте спортсмены стартуют с определенным интервалом в определенной последовательности. Как правило, интервал составляет 30 секунд. Последовательность определяется жеребьевкой или текущим положением спортсменов в рейтинге (сильнейшие стартуют последними). Возможен парный раздельный старт. Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время».

- Соревнования с Масстартом. При масстарте все спортсмены стартуют одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее хорошие места на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена.

- Гонки преследования. Гонки преследования (персьют) представляют собой совмещенные соревнования, состоящие из нескольких этапов. При этом стартовое положение спортсменов на всех этапах (кроме первого) определяется по результатам предыдущих этапов. Как правило, в лыжных гонках персьют проходит в два этапа, один из которых спортсмены бегут классическим стилем, а другой - свободным стилем. Гонки преследования делятся на гонки преследования с перерывом, гонку преследования без перерыва (дуатлон).

- Эстафеты. В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырех спортсменов (реже - трех). Лыжные эстафеты состоят из четырех этапов (реже - трех), из которых 1 и 2 этапы бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы - свободным стилем. Эстафета начинается с масс-старта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьевкой или же их получают команды, занявшие наиболее высокие места на предыдущих аналогичных соревнованиях. Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты. Итоговый результат эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время последнего члена команды» минус «стартовое время первого члена команды».

- Индивидуальный спринт. Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации, которая организуется в формате раздельного старта. После квалификации отобранные спортсмены соревнуются в финалах спринта, которые проходят в виде забегов разного формата с масстартом. Количество спортсменов, отбираемых в финальные забеги, не превышает 30. Сначала проводятся четвертьфиналы, затем полуфиналы и, наконец, финал А. Таблица итоговых результатов индивидуального спринта формируется в таком порядке: результаты финала А, участники полуфиналов, участники четвертьфиналов, не прошедшие квалификацию участники.

- Командный спринт. Командный спринт проводится как эстафета с командами, состоящими из двух спортсменов, которые поочередно сменяют друг

друга, пробегая 3-6 кругов трассы каждый. При достаточно большом числе заявленных команд проводятся два полуфинала, из которых равное количество лучших команд отбирается в финал. Командный спринт начинается с масстарта. Итоговый результат командного спринта вычисляется по правилам эстафеты.

## Нормативная часть

<i>Наименование этапа</i>	<i>Минимальный возраст для зачисления, лет</i>	<i>Минимальное количество спортсменов в группе, чел</i>	<i>Максимальное количество часов</i>
Спортивно-оздоровительная	7	10	6

В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

### Примерный учебный план для спортивно-оздоровительной группы по виду спорта «боксе»

<i>№</i>	<i>Разделы подготовки</i>	<i>Количество часов в год</i>
1	Общая физическая подготовка	123-178
2	Специальная физическая подготовка	62-90
3	Технико-тактическая подготовка	20-30
4	Теоретическая подготовка	4-6
5	Контрольно-переводные испытания	2-4
6	Контрольные соревнования	-
7	Инструкторская и судейская практика	-
8	Восстановительные мероприятия	-
9	Медицинские обследования	2-4
	<b>Общее количество часов</b>	<b>216-312</b>

### Примерный учебный план для спортивно-оздоровительной группы по виду спорта «плавание»

<i>№</i>	<i>Разделы подготовки</i>	<i>Количество часов в год</i>
1	Общая физическая подготовка	116-171
2	Специальная физическая подготовка	86-125
3	Технико-тактическая подготовка	
4	Теоретическая подготовка	4-6
5	Контрольно-переводные испытания	4-6
6	Контрольные соревнования	
7	Инструкторская и судейская практика	0
8	Восстановительные мероприятия	0
9	Медицинские обследования	1-4
	<b>Общее количество часов</b>	<b>216-312</b>

**Примерный учебный план для спортивно-оздоровительной группы  
по виду спорта «легкая атлетика»**

<i>№</i>	<i>Разделы подготовки</i>	<i>Количество часов в год</i>
1	Общая физическая подготовка	133-194
2	Специальная физическая подготовка	33-49
3	Технико-тактическая подготовка	-
4	Теоретическая подготовка	4-6
5	Контрольно-переводные испытания	2-4
6	Участие в соревнованиях	10-15
7	Инструкторская и судейская практика	2-4
8	Восстановительные мероприятия	24-36
9	Медицинские обследования	2-4
	<b>Общее количество часов</b>	<b>216-312</b>

**Примерный учебный план для спортивно-оздоровительной группы  
по виду спорта «тяжелая атлетика»**

<i>№</i>	<i>Разделы подготовки</i>	<i>Количество часов в год</i>
1	Общая физическая подготовка	214-180
2	Специальная физическая подготовка	120-175
3	Технико-тактическая подготовка	-
4	Теоретическая подготовка	14-21
5	Контрольно-переводные испытания	По плану
6	Участие в соревнованиях	
7	Инструкторская и судейская практика	4-6
8	Восстановительные мероприятия	-
9	Медицинские обследования	-
	<b>Общее количество часов</b>	<b>216-312</b>

**Примерный учебный план для спортивно-оздоровительной группы  
по виду спорта «лыжные гонки»**

<i>№</i>	<i>Разделы подготовки</i>	<i>Количество часов в год</i>
1	Общая физическая подготовка	120-176
2	Специальная физическая подготовка	41-60
3	Технико-тактическая подготовка	27-40
4	Теоретическая подготовка	11-17
5	Контрольно-переводные испытания	10-15
6	Участие в соревнованиях	
7	Инструкторская и судейская практика	-
8	Восстановительные мероприятия	-
9	Медицинские обследования	2-4
	<b>Общее количество часов</b>	<b>216-312</b>

## **Примерный учебный план для спортивно-оздоровительной группы по виду спорта «футбол»**

№	<i>Разделы подготовки</i>	<i>Количество часов в год</i>
1	Интегральная подготовка	10-15
2	Техническая подготовка	62-90
3	Тактическая подготовка	10-15
4	Специальная физическая подготовка	23-35
5	Общая физическая подготовка	78-114
6	Контрольные испытания	13-20
7	Соревнования (игры)	6-10
8	Теоретическая подготовка	8-13
9	Восстановительные мероприятия	-
10	Инструкторская и судейская практика	-
	<b>Общее количество часов</b>	<b>216-312</b>

### **Специфика организации тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах**

Тренировочный процесс в организации ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки осуществляется в следующих формах.

Основной формой предоставления работы является реализация программ физической подготовки по виду спорта (групповые занятия по планам физической подготовки).

Программа физической подготовки рассчитана на период – от 36 до 52 недель в год.

Тренировочный год в организации начинается с 01 сентября и заканчивается 31 августа.

Срок обучения по программе – 1 год, по окончании обучения издается приказ об отчислении и выдается справка об окончании обучения.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ в области физической культуры и спорта, рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать на спортивно-оздоровительном этапе - 2 часов;

На основании программы физической подготовки Учреждение формирует и составляет расписание занятий по физической подготовке (количество посещений в неделю – не менее 3-х, но не более 6-ти) в зависимости от возраста и физических навыков занимающегося.

Расписание занятий составляется администрацией Учреждения и утверждается руководителем в целях установления наиболее благоприятного режима занятий, с учетом возрастных особенностей занимающихся и их занятий в Учреждениях.

Расписание занятий составляется в астрономических часах.

Количество занимающихся в группе не менее 10 и не более 25 человек.

**Результатом выполнения работы является:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств, в том числе общей физической подготовки.

## Методическая часть

### Теория и методика физического воспитания в плавании

Тренировочный процесс в плавании осуществляется в соответствии с **основными принципами** физического воспитания: принципами воспитывающего обучения, всестороннего развития, оздоровительной направленности и прикладности.

Обучение в плавании осуществляется в соответствии с дидактическими принципами: сознательности и активности, систематичности и последовательности, доступности, наглядности, прочности.

*Принцип сознательности и активности.* Эффективность обучения плаванию во многом определяется грамотным педагогическим руководством и сознательным и активным отношением занимающихся.

В процессе обучения плаванию необходимо соблюдать ряд правил:

1. Перед группой или отдельными занимающимися необходимо поставить конкретные перспективные (отдаленные) и текущие (ближайшие) цели. Для новичков, обучающихся плаванию, перспективой является: участие в соревнованиях, выполнение разрядов и др. Ближайшей целью может служить выполнение такого упражнения как: «стрелочка» или «поплавок».

2. Важно раскрыть смысл конкретного задания. Преподаватель должен довести до сознания занимающихся не только то, что и как выполнить, но и почему это выполняется так, а не иначе.

3. Необходимо побуждать занимающихся к самооценке, самоанализу и самоконтролю действий. Для этого, желательно давать возможность занимающимся анализировать удачные и неудачные попытки выполнения упражнений; находить ошибки в технике движений; оценивать свои движения в пространстве и во времени; определять степень прилагаемых мышечных усилий.

4. Важнейшими признаками активности являются инициатива, самостоятельность, творчество. Существенную роль в проявлении активности занимающихся играют: побуждение интереса к занятиям; создание положительного эмоционального настроения; поощрение достигнутых успехов.

5. Активность на занятиях по плаванию проявляется тогда, когда уроки интересны. Это возможно при условии многообразия применяемых средств (варианты упражнений, игры, прыжки, ныряния), методов и форм организации занятий.

*Принцип систематичности и последовательности.* Процесс обучения должен проходить в строгом логическом порядке и взаимосвязи. Необходимо, чтобы занятия не сводились к проведению эпизодических, разрозненных мероприятий, а осуществлялись непрерывно и последовательно.

В практической деятельности принцип систематичности и последовательности реализуется путем соблюдения правил обучения:

1. Занятия плаванием проводятся регулярно, через определенный промежуток времени.



2. Упражнения выполняются многократно (необходимо использовать широкий круг упражнений и применять разнообразные методические приемы).

3. Необходимо осуществлять преемственность в содержании (от занятия к занятию, от этапа к этапу).

4. Принцип последовательности наиболее полно раскрывает три методических правила: от простого к сложному; от легкого к трудному; от известного к неизвестному.

*Принцип доступности.* Тесно связан с принципом последовательности (от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному). Этот принцип предполагает необходимость соблюдения посильной меры трудностей в процессе обучения в соответствии с возможностями занимающихся, учитывая особенности, пол, состояние здоровья, уровень подготовленности, индивидуальные различия в проявлении физических и психических способностей.

Для реализации правил доступного обучения необходимо:

1. Соответствие заданий возрасту и подготовленности занимающихся.

2. Опора на возможности занимающихся, их жизненный опыт, интересы, особенности развития.

3. Соответствие содержания и способов обучения уровню развития занимающихся.

4. Учитывать индивидуальную обучаемость занимающихся.

5. Находить оптимальный темп обучения (с учетом слабых и сильных занимающихся). Процесс обучения должен быть насыщенным и напряженным.

6. Четко, образно излагать материал. 7. Развивать работоспособность занимающихся.

*Принцип наглядности.* В физическом воспитании понятие «наглядность» обозначает необходимость использования в процессе обучения движениям не только зрительных, но и слуховых, и мышечных ощущений. Принцип наглядности предполагает формирование у занимающихся более полного и точного образа, касающегося техники движений.

Реализуя принцип наглядности необходимо помнить, что:

1. Запоминание происходит быстрее, если движение проговаривается и, одновременно, демонстрируется.

2. Чем больше конкретных образов, тем лучше происходит освоение движения.

3. Все, что только можно, надо представлять для восприятия чувствами (зрение, слух и др).

4. Наглядность – средство обучения, направленное на развитие мышления, а не на достижение цели.

5. Наглядность способствует образованию отчетливых и правильных представлений о движении.

6. Необходимо учитывать опыт занимающихся. В занятиях воспитывается внимание, мышление, наблюдательность, творчество и интерес к обучению.

7. Особую значимость данный принцип приобретает при обучении детей младшего школьного возраста.

*Принцип прочности.* Этот принцип тесно связан с обеспечением у занимающихся прочного усвоения знаний, которое зависит от объективных (содержание, структура материала) и субъективных факторов (отношение занимающихся к обучению, преподавателю). Прочность усвоения знаний обусловлена организацией и использованием различных методов обучения. Чем интереснее материал, тем он прочнее усваивается, закрепляется и сохраняется. В процессе обучения необходимо учитывать следующее:

1. Мышление главенствует над памятью.
2. Запоминать материал надо правильно, хорошо осмысливая выученное.
3. Легче запомнить небольшой материал.
4. Время и частота проведения занятий должны быть согласованы с психологическими закономерностями памяти.
5. Необходимо заинтересовывать занимающихся, «подогревать» их интерес.
6. Надо учитывать возможности занимающихся.
7. Новый материал давать только на фоне интереса и положительного отношения к заданиям.
8. Учебный материал давать в логической последовательности.
9. Осуществлять дифференцированный подход к занимающимся.
10. Для прочного усвоения материала использовать эмоциональное изложение, наглядные пособия, игры.
11. Четче указывать требования к действию и то, какие должны быть получены результаты.

### **Методы обучения в плавании**

Методы обучения – это такие способы и приемы работы тренера, инструктора, применение которых обеспечивает быстрое и качественное решение поставленной задачи – освоение навыка плавания.

При обучении пользуются тремя основными группами методов: словесными, наглядными и практическими.

*Словесные методы.* Используя данную группу методов, тренер помогает спортсменам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, направленность воздействия, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, точная, образная и понятная речь тренера повышает эффективность применения этих методов. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогая решению учебных и воспитательных задач, показывает отношение тренера к делу, детям, стимулирует их активность, уверенность, интерес.

Описание используется для создания предварительного представления об изучаемом движении.

Объяснение отвечает на основной вопрос, почему надо делать так, и является методом развития логического, сознательного отношения к учебному материалу. Рассказ применяется, преимущественно, при организации игр, которые присутствуют в тренировочном процессе пловца.

Беседа в форме вопросов и ответов повышает самостоятельность и активность спортсменов, помогает тренеру лучше узнать их. Анализируются и обсуждаются допускаемые ошибки при выполнении упражнений.

Указание чаще всего носит методический характер, акцентируя внимание на деталях или ключевых моментах выполняемого движения, освоение которых дает возможность выполнить упражнение в целом.

Методические указания на уроках плавания даются для предупреждения и устранения ошибок перед выполнением каждого упражнения, во время и после него. Команды и распоряжения применяются для управления группой и процессом обучения.

Команды определяют начало и окончание движения, место, направление, темп и продолжительность выполнения учебных заданий. Команды делятся на предварительные и исполнительные. На тренировках вместо предварительных команд пользуются распоряжениями. Например: «опустить лицо в воду», «сделать глубокий вдох», «положить руки на доску».

Подсчет применяется для создания необходимого темпа и ритма выполнения движений, а также для мобилизации внимания на отдельных ключевых моментах техники выполняемых упражнений. Подсчет в плавании применяется только на начальных этапах обучения.

Использование *наглядных методов* помогает создать у занимающихся представление об изучаемом движении, что особенно важно при обучении спортивной технике плавания. Наряду с «образным» объяснением, наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению.

Показ изучаемого движения или техники способа плавания применяется на протяжении всего курса обучения плаванию. Показ должен проводиться только квалифицированным пловцом. С тем, чтобы подчеркнуть наиболее существенные детали техники, можно показать их в медленном темпе, с остановкой, с максимальным расслаблением или, наоборот, с максимальным приложением усилий.

Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих физических упражнений. Негативный показ тренера «как не надо делать» допустим только при условии, если спортсмены могут анализировать свои ошибки и способны к ним относиться критически. Учебные и наглядные пособия – рисунки, плакаты – применяются при необходимости отобразить такие детали техники или упражнения, которые трудно показать или объяснить. Жестикуляция значительно повышает эффективность обучения плаванию. Условия работы в бассейне – повышенный шум, возникающий при плавании и выполнении упражнений. В результате плеска воды и брызг затрудняется восприятие команд и

указаний педагога. Поэтому преподавателями применяется большой арсенал условных сигналов и жестов, позволяющих уточнять технику и исправлять возникающие ошибки.

Практические методы включают в себя: метод упражнений, соревновательный и игровой. Применяются эти методы для развития практических умений и навыков при обучении плаванию.

*Метод упражнений.* Этот метод характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям, с учетом величины физической нагрузки. Разучивание «по частям» облегчает освоение техники плавания, уменьшает количество допускаемых ошибок, что в целом сокращает сроки обучения и повышает его качество. Основу метода разучивания по частям составляет система подводящих упражнений, последовательное изучение которых ведет в конечном итоге к освоению способа плавания в целом. Разучивание «в целом» применяется на завершающих этапах освоения техники способа плавания. Сюда входит плавание с полной координацией движений, а также плавание с помощью движений ног и рук с различными вариантами сочетания этих движений.

*Игровой метод* – широко применяется на начальном этапе обучения плаванию. В игровом методе всегда есть сюжетное содержание. Для него характерны:

- 1) эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры;
- 2) вариативное применение полученных умений и навыков в связи с изменяющимися условиями игры;
- 3) умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях;
- 4) комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств. Игра повышает эмоциональность занятий плаванием, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, характерных для плавания.

*Соревновательный метод* обучения в разных формах применяется на всех этапах учебно-тренировочного процесса. Используется для повышения уровня эмоциональности, увеличения двигательной активности. Его отличают следующие признаки:

- 1) достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей;
- 2) умение показывать максимальный уровень физической и психической подготовленности в борьбе за победу.

и повышает его качество. Основу метода разучивания по частям составляет система подводящих упражнений, последовательное изучение которых ведет в конечном итоге к освоению способа плавания в целом.

Разучивание «в целом» применяется на завершающих этапах освоения техники способа плавания. Сюда входит плавание с полной координацией движений, а также плавание с помощью движений ног и рук с различными вариантами сочетания этих движений.

Игровой метод – широко применяется на начальном этапе обучения плаванию. В игровом методе всегда есть сюжетное содержание. Для него характерны: 1) эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры; 2) вариативное применение полученных умений и навыков в связи с

изменяющимися условиями игры; 3) умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях; 4) комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств.

Игра повышает эмоциональность занятий плаванием, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, характерных для плавания.

Соревновательный метод обучения в разных формах применяется на всех этапах учебно-тренировочного процесса. Используется для повышения уровня эмоциональности, увеличения двигательной активности. Его отличают

следующие признаки: 1) достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей; 2) умение показывать максимальный уровень физической и психической подготовленности в борьбе за победу.

### **Средства обучения в плавании**

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие и специальные физические упражнения;
- подготовительные упражнения по освоению с водой;
- учебные прыжки в воду;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

*Общеразвивающие и специальные физические упражнения.* Группа упражнений, выполняемая на суше (в зале), которая содействует общему развитию занимающихся, развитию необходимых для успешного обучения плаванию физических качеств, более быстрому освоению техники плавания и др. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений выполняется в подготовительной части урока по плаванию, его содержание зависит от задач занятия. Комплекс упражнений готовит занимающихся к освоению учебного материала в непривычных условиях водной среды и включает в себя общеподготовительные упражнения (бег, ходьба, упражнения стоя на месте – наклоны, приседания, повороты, упражнения на гибкость), специально-подготовительные упражнения (движения, сходные по координационной структуре и характеру нервно-мышечных напряжений с плавательными движениями – упражнения для развития подвижности в голеностопных, коленных, тазобедренных, плечевых суставах, межпозвоночных сочленениях; для развития мышц, участвующих в гребке; для изучения чередования

напряжения и расслабления мышц). Применение этих упражнений способствует созданию необходимых условий для более быстрого и качественного овладения отдельными элементами техники плавания.

*Подготовительные упражнения* по освоению с водой. Эта группа упражнений применяется с целью: формирования основных ощущений, в условиях водной (непривычной) среды; устранения страха перед водой и психологической подготовки к обучению; освоения рабочих поз пловца и навыка дыхания в воде. Все это является подготовкой к освоению навыка плавания. Упражнения по освоению с водой обязательно должны выполнять занимающиеся всех возрастов, любой подготовленности – от не умеющих держаться на воде до хорошо плавающих по-своему. Они служат основным учебным материалом первых уроков плавания, а также игр и развлечений на воде. В занятиях используют следующие подгруппы упражнений: - контрастные упражнения; - упражнения на погружение; - упражнения на всплытие; - упражнения на лежание; - упражнения на скольжение; - упражнения на дыхание.

*Контрастные упражнения.* Служат для ознакомления с физическими свойствами воды: плотностью, вязкостью, температурой, выталкивающей силой воды. Выполнение этих упражнений помогает: 1) быстрее освоиться с водой; 2) «снять» чувство страха перед новой, непривычной средой; 3) научиться опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями (ладонью, предплечьем, стопой, голенью)

Учебные прыжки в воду. Они помогают решать разнообразные задачи:

- 1) снять страх перед водой и быстрее освоиться с новой средой, овладеть умением выполнять гребковые движения в воде;
- 2) подготовиться к успешному освоению старта и элементов прикладного плавания, ориентирования под водой;
- 3) содействовать воспитанию смелости и уверенности.

Прыжки в воду вносят оживление и радость в занятия плаванием. Проводятся они в начале основной и в заключительной частях занятия. При изучении прыжков в воду необходимо соблюдать следующие правила:

1. Проводить изучение прыжков в глубоком бассейне после того, как студенты научились плавать или могут держаться на воде (под контролем преподавателя).
2. При изучении прыжков необходимо учитывать, что трудность повышается по мере увеличения высоты, поэтому обучение надо начинать с борта бассейна, затем – с тумбочки, вышки или трамплина.
3. При выполнении прыжков необходимо соблюдать строгую дисциплину. По технике выполнения учебные прыжки в воду делятся на соскоки, спады, кувырки, полуобороты, выполняемые из положения сидя, упора присев, согнувшись, с места и с разбега, из передней и задней стойки.

Разнообразия, повышения уровня эмоциональности можно достичь за счет использования предметов (мячи, обручи, палки и др.), варьирования высоты, выполнения различных движений в воздухе (комические прыжки и др.). В технике прыжков выделяют отдельные фазы: исходное положение, толчок, полет, вход в

воду. В фазе полета занимающийся может принимать положение прогнувшись, согнувшись и в группировке.

Игры и развлечения на воде. На занятиях по плаванию желательно применять игры и развлечения, которые содействуют:

- 1) повышению интереса к повторению знакомых упражнений;
- 2) повышению эмоциональности и уменьшению монотонности занятия;
- 3) воспитанию смелости, самостоятельности, инициативы;
- 4) воспитанию чувства товарищества, укреплению коллектива.

Выделяют три группы игр: бессюжетные, с элементами соревнований; сюжетные, с элементами соревнований; командные. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания. Эти упражнения являются основным материалом, освоение которого обеспечивает овладение техникой плавания.

Изучение этих упражнений проводится в строгой методической последовательности:

- создание зрительного представления о технике изучаемого способа плавания;
- предварительное практическое ознакомление с положением тела, дыханием, формой и характером гребковых движений на суше и на воде путем выполнения имитационных и специальных упражнений, схожих по форме и характеру с изучаемыми движениями;
- изучение элементов техники и соединение их в целостное двигательное действие.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- 1) ознакомление с техникой движения на суше (проводится в общих чертах без совершенствования деталей движения, поскольку условия выполнения на суше и в воде различны);
- 2) изучение движений у неподвижной опоры (борт бассейна);
- 3) изучение движений с подвижной опорой (доска для плавания);
- 4) изучение движений без опоры (в движении).

Поскольку техника каждого способа плавания осваивается отдельно, то последовательное согласование разученных элементов изучается в следующем порядке:

- движения ногами в сочетании с дыханием;
- движения руками в сочетании с дыханием;
- движение рук, ног и дыхания;
- плавание в полной координации движений.

При обучении используются различные варианты дыхания – с произвольным дыханием, на задержке дыхания на вдохе, в согласовании с дыханием. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением

условий выполнения техники движений. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

1) поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);

2) проплывание отрезков на наименьшее количество гребков в чередовании с проплыванием в заданном темпе;

3) чередование плавания в облегченных и усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации движений; плавание по элементам с подвижной опорой и без опоры; плавание с задержкой дыхания).



## **Теория и методика физического воспитания в лыжных гонках**

Обучение – планомерная, систематическая работа педагога по передаче знаний, организация деятельности обучающегося на сознательное, активное и прочное усвоение знаний, умений и навыков в технике способов передвижения на лыжах, совершенствование знаний и умений в различных условиях передвижения.

Методика обучения – это система передачи знаний, умений и навыков. В процессе обучения занимающиеся выполняют физическую нагрузку, которая способствует развитию физических качеств и функций организма. Активное развитие физических качеств оказывает существенное влияние на совершенствование технического мастерства спортсменов.

Тренировка – педагогический процесс, направленный на воспитание физических и морально-волевых качеств, повышение работоспособности, овладение техникой и тактикой вида спорта с целью достижения высокого спортивного результата. Таким образом, обучение и тренировка – единый педагогический процесс, направленный на достижение высокого спортивного результата. Раздельное изложение методики обучения и тренировки условно предложено для их более четкого и глубокого рассмотрения.

Исследованиями И.М. Сеченова и И.П. Павлова установлено, что двигательные навыки образуются в результате формирования динамических стереотипов в коре больших полушарий головного мозга и по своей природе являются условно-рефлекторными.

Процесс образования двигательного навыка был разработан А.Н. Крестовниковым, который разделяет его на три фазы:

- 1) образование навыка;
- 2) закрепление навыка;
- 3) совершенствование навыка.

Этим фазам соответствуют три взаимосвязанных этапа обучения способам передвижения на лыжах.

Первый этап обучения – образование навыка – включает процессы создания общего представления об изучаемом движении, первоначальное овладение лыжами и палками как спортивным снаряжением, освоение снежной среды, выработка «чувства снега». В коре больших полушарий головного мозга распространяется широкое возбуждение, которое захватывает множество смежных центров. Поэтому на этом этапе наблюдается большая скованность, несогласованность, напряженность, вовлечение больших мышечных групп в выполнение движений. Нервная система еще не в состоянии дифференцировать усилия, вычленив главное звено в работе. Множество временных связей затрудняет координацию движений и способствует образованию двигательного стереотипа. Основной задачей обучения на этом этапе является освоение основного механизма способа передвижения на лыжах. Для этого нужно создать самые благоприятные условия для обучения. Это качественная демонстрация, краткое и точное объяснение техники, обязательное исправление грубых ошибок.

На втором этапе обучения – уточнение и закрепление навыка – происходит уточнение элементов в изучаемом движении. Этот этап характеризуется тем, что в коре больших полушарий головного мозга происходит дифференциация процессов торможения и возбуждения. В результате этого исчезает напряженность, скованность в движениях. Этот этап значительно продолжительнее первого. Здесь важно научить занимающихся анализировать свои движения, выявлять ошибки в технике способов передвижения. Однако при проведении занятий необходимо использовать оптимальный объем нового материала в одном занятии – не более двух способов передвижения из разных групп. Приступая к изучению нового способа передвижения, необходимо убедиться в прочности и правильности закрепления ранее изученного способа.

Третий этап обучения – совершенствование навыка – является самым продолжительным. Он характеризуется дальнейшим освоением изучаемого движения и развитием устойчивого динамического стереотипа. В коре больших полушарий головного мозга происходит четкая дифференциация процессов возбуждения и торможения. Навык становится устойчивым к сбивающим факторам внешней среды. Доведение навыка до автоматизма проявляется в рациональном выборе способа передвижения с учетом микрорельефа местности, в экономизации движений, использовании маховых движений (сил инерции) для увеличения скорости хода. У лыжника появляется «чувство снега», темпа, скорости. На стадии автоматизации движений происходит уточнение мышечной чувствительности, что позволяет лыжнику четко распределять сокращение и расслабление мышц, концентрировать прилагаемые усилия быстро и в нужный момент. Совершенствование двигательных навыков идет параллельно с развитием физических качеств лыжника. На всех этапах обучения важно добиваться правильности выполнения движений: учить легче, чем переучивать, поэтому важно обеспечить на протяжении всего процесса формирования двигательного навыка постоянный контроль за правильностью выполнения различных способов передвижения на лыжах.

### **Методы и принципы обучения в лыжных гонках**

Для эффективного овладения техникой способов передвижения на лыжах необходимо руководствоваться не только теоретическими положениями и закономерностями в образовании двигательных стереотипов, но и дидактическими принципами обучения: сознательности, активности, доступности, наглядности, прочности, систематичности.

Используя дидактические принципы обучения, следует помнить, что они тесно взаимосвязаны между собой. Невыполнение одного из принципов обучения повлечет за собой нарушение целостного педагогического процесса.

Принцип сознательности заключается в четком понимании цели и задач учебно-тренировочного процесса. Раскрывая не только суть задания, но и то, как его нужно выполнять и для чего оно нужно, мы способствуем осознанному пониманию и развитию творческой активности занимающихся. Недооценка или игнорирование данного принципа нанесет значительный ущерб не только качеству выполнения задания, но и активности занимающихся.

Принцип активности предусматривает творческое отношение спортсмена к процессу подготовки, самостоятельному анализу учебно-тренировочной деятельности, развитию самостоятельности мышления. А также совместное с тренером участие в разработке, планировании, подготовке к ответственным стартам сезона.

Принцип доступности отражает последовательное возрастание сложности решаемых задач учебно-тренировочного процесса с учетом индивидуальных возможностей спортсмена. При обучении технике способов передвижения на лыжах принцип доступности осуществляется с использованием общепедагогических правил – от простого к сложному, от известного к неизвестному, от легкого к трудному. Принцип доступности означает не отсутствие трудностей, а их посильное решение. В частности, легкий и труднодоступный материал одинаково снижают активность и интерес к занятиям. Тренеру-педагогу очень важно найти оптимальную меру доступности в обучении и тренировке индивидуально для каждого спортсмена.

Принцип наглядности позволяет значительно увеличить эффективность обучения и совершенствования техники за счет показа упражнений и способов передвижения, краткого и четкого объяснения. Поскольку представление об изучаемом способе передвижения формируется за счет различных рецепторов (двигательных, зрительных, слуховых), то рекомендуется широкое использование и других средств наглядности, таких как плакаты, слайды, графики, таблицы, рисунки, фото, кинограммы, кинокольцовки, видеозаписи, видеофильмы. Дополняя друг друга, они способствуют восприятию движений и, как отмечает А.Н. Крестовников, составляют «единый комплексный анализатор».

Принцип прочности предусматривает строгую последовательность в изучении техники способа передвижения на лыжах в облегченных условиях, полное его освоение, постоянное закрепление и совершенствование в различных, в том числе и сложных, условиях. При этом в процессе занятий на каждом уровне должно обеспечиваться закрепление приобретенных навыков, а также адаптационных перестроек, лежащих в основе развития физических качеств и функций организма. Выполнение данного принципа осуществляется за счет следующих методических правил: – не решать много задач на одном занятии; – не разучивать много способов передвижения на одном занятии; – постоянно повторять пройденный материал перед изучением нового; – не исправлять одновременно несколько ошибок (сначала – главную, затем – второстепенные); – изучать технику способов передвижения на умеренных скоростях и совершенствовать – на соревновательных.

Принцип систематичности предусматривает стабильную регулярность проведения учебно-тренировочного процесса. Проведение занятий реже трех раз в неделю будет способствовать угасанию двигательного навыка и достигнутого уровня функциональных возможностей организма. В процессе повышения уровня подготовленности интервалы между занятиями должны сокращаться, чтобы эффект каждого занятия наслаивался на предыдущие, что обеспечивает наиболее быстрое и качественное овладение двигательными навыками и уровнем развития

физических качеств лыжника. Значение принципа систематичности в практике учебно-тренировочного процесса подтверждает правило: «Повторение – мать учения». Перечисленные дидактические принципы обучения тесно взаимосвязаны и не могут быть реализованы изолированно. Лишь на основе их единства и требований, предъявляемых к воспитанникам, становится эффективным обучение и воспитание человека. Для формирования двигательного навыка в теории и практике спорта используют различные приемы, способы, подходы, которые составляют методику обучения.

Все методы обучения можно разделить на три группы:

- методы организации обучения;
- методы разучивания или совершенствования способов передвижения;
- методические приемы, применяемые в обучении.

К методам организации обучения относятся: групповой, индивидуальный и комплексный.

*Групповой метод* обучения целесообразно использовать при организации занятий с многочисленной группой занимающихся (15–25 чел.), примерно одинаковым по уровню подготовленности составом для решения общих задач.

*Метод индивидуального* обучения применяется при проведении занятий с малочисленной группой занимающихся (5–6 чел.), составом неоднородным по полу или подготовленности, при работе со сборными командами, когда необходимо исправлять индивидуальные недостатки в технике передвижения на лыжах.

Однако наибольшее распространение в практике учебной работы получил комплексный метод организации обучения, когда при групповом обучении используется метод индивидуальной работы с более сильными или слабыми занимающимися. Предлагая им объяснения дополнительно, преподаватель стимулирует их работу в соответствии с индивидуальными возможностями.

К методам разучивания упражнений относятся методы целостного и расчлененного обучения. Выбор метода при разучивании упражнений зависит от сложности изучаемого движения. Несмотря на большое разнообразие существующих способов передвижения и выполняемых на лыжах приемов, технические особенности каждого из них по сложности выполнения можно разделить на простые и сложные.

Простыми приемами и способами передвижения условно считаются: приемы строевой подготовки; способы поворотов на месте; спуски с гор, торможения, подъемы; одновременный бесшажный и полуконьковый ход. При изучении перечисленных способов обычно не требуется применение подводящих упражнений. Они изучаются целостным методом. Все остальные способы передвижения на лыжах относятся к группе сложных упражнений: лыжные ходы, кроме отнесенных к простым; повороты в движении. При их изучении применяется метод расчлененного обучения. Изучаемый способ делится на относительно

самостоятельные движения. Вначале изучаются элементы, являющиеся основными, а затем – отдельные детали. После этого упражнение выполняется слитно. Обучая сложным способам передвижения, целесообразно использовать подводящие или подготовительные упражнения. При разучивании движений помимо описанных методов используется ряд методических приемов, которые объединяются в систему: рассказ – показ – апробирование. Отдельными авторами эти приемы представлены в виде методов обучения: словесного, наглядного и практического. Целью использования словесного метода обучения является воссоздание действительности в понятиях, суждениях, умозаключениях. Посредством слова сообщают знания, активизируют и углубляют восприятие, ставят задачи, формируют отношение к ним и руководят процессом выполнения, анализируют и оценивают достигнутые результаты.

При проведении занятий обычно используется рассказ. В лыжном спорте применяется только краткая его форма. Рассказ должен быть точным, емким, содержательным и свободным от лишних слов, по возможности образным и эмоциональным.

Словесный метод может быть использован в форме: сопроводительных пояснений – при показе, апробировании; указаний и команд – в процессе выполнения заданий; условных оценок (одобрение, неодобрение), которые служат мерой измерения достигнутых успехов и способом текущей коррекции действий; словесных отчетов – сжатых, лаконичных ответов занимающихся на вопросы преподавателя; самоприказов – создания связей между словом и движением; бесед (в виде опросно-ответной формы) – при анализе техники, тактики, методики.

Словесный метод и эффективность его использования во многом зависит от способности грамотно и понятно, точно и кратко, образно и эмоционально излагать учебный материал. Яркие и образные словесные приемы способствуют повышению активности и интереса к занятиям. При проведении занятий при низких температурах, ветре, снегопаде необходимо использовать очень краткое, емкое, доходчивое объяснение, сократить до минимума остановки и не допустить переохлаждения и обморожения. Объяснение должно сопровождаться подсчетами, указаниями, оценками, разбором и анализом. Подсчет на начальном этапе обучения способствует выработке ритма и координации движений.

Основным средством наглядности в лыжном спорте в процессе практических занятий является показ – натуральная демонстрация изучаемого способа, и опосредованная наглядность – кинограммы, схемы, рисунки, кинокольцовки, видеозаписи и др., которые могут быть использованы только на теоретических занятиях. В связи с этим требования к владению техникой способов передвижения самим тренером-преподавателем весьма высоки. Преподаватель должен сам показать изучаемый способ в естественных условиях его применения (на высокой скорости и не менее 5–6 циклов лыжного хода). Вторично способ демонстрируется в медленном темпе с сопроводительными пояснениями или подсчетом. Завершающим методом при создании представления об изучаемом движении является пробное выполнение его занимающимися.

Практические методы заключаются в выполнении с занимающимися изучаемого двигательного действия в целом или по частям в зависимости от сложности. К группе простых упражнений следует отнести повороты на месте, стойки спусков, способы подъемов одновременный бесшажный и полуконьковый ходы. Они, как правило, изучаются целостным методом. Все остальные способы передвижения относятся к сложным и при их освоении может использоваться расчлененный метод обучения. Разучивание техники в целом и по частям сопровождается широким использованием подводящих, имитационных упражнений, которые значительно ускоряют обучение. Следует отметить, что в практике не существует универсального метода, способного в отрыве от других наилучшим образом решать разнообразные педагогические задачи. Мастерство преподавателя заключается в том, чтобы, опираясь на все многообразие научно разработанных и практически апробированных методов, комплексно использовать те из них, которые в наибольшей мере отвечают конкретным условиям и задачам.

### **Методы и средства обучения**

В процессе многолетней подготовки лыжника для развития волевых и физических качеств, обучения технике и тактике, повышения уровня функциональной подготовки применяется необычайно широкий круг различных упражнений. Каждое из применяемых упражнений оказывает на организм лыжника-гонщика многообразное воздействие, но вместе с тем решение тех или иных задач подготовки зависит от целенаправленного применения определенных упражнений. Точный выбор упражнений при обучении и тренировке во многом определяет эффективность многолетней подготовки на всех ее этапах. Во всех случаях подбора упражнений следует исходить из взаимодействия навыков при обучении и физических качеств при тренировке, используя их положительный перенос с одного упражнения на другое.

В лыжных гонках при подборе упражнений необходимо учитывать больший или меньший перенос навыков и качеств с различных применяемых упражнений на способы передвижения на лыжах. Все физические упражнения, применяемые в подготовке лыжников, принято делить на следующие основные группы:

1. Упражнения основного вида лыжного спорта - лыжных гонок, избранных как предмет специализации. В эту группу входят все способы передвижения на лыжах (лыжные ходы, спуски, подъемы, повороты и т.д.). Все эти упражнения выполняются в различных вариантах и разнообразными методами.

2. Общеразвивающие упражнения, подразделяющиеся, в свою очередь, на две подгруппы:

а) общеразвивающие подготовительные;

б) упражнения из других видов спорта. В первую подгруппу включаются разнообразные упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, подсобные предметы - отягощения, ядра и др.). Сюда же включаются упражнения с сопротивлением партнеров и упругих предметов (амортизаторы резиновые, пружинные и т.п.). Наиболее широко общеразвивающие упражнения применяются в тренировке юных лыжников, а также новичков и лыжников низших разрядов. Во

вторую подгруппу входят упражнения из других видов спорта, (легкой атлетики, гребли, спортивных игр, плавания и др.). Эти упражнения применяются в основном в бесснежное время года для развития физических качеств, необходимых лыжнику. Упражнения подбираются так, чтобы наблюдался наибольший положительный перенос физических качеств с применяемого вида на основной вид - лыжные гонки. Так, для развития выносливости применяется кроссовый бег по пересеченной местности; для развития силовой выносливости - длительная гребля; для развития ловкости, координации движений и быстроты - спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол) и т.д.

3. Специальные упражнения также разделяются на две подгруппы:

а) специально подготовительные;

б) специально подводящие. Специально подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств применительно к лыжным гонкам. Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения на лыжах. В группу специальных упражнений включаются упражнения, избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, участвующие в определенных движениях, в способах передвижения на лыжах (например, в отталкивании), а также широкий круг имитационных упражнений (на месте и в движении).

Имитационные упражнения могут применяться как для совершенствования отдельного элемента техники, так и для нескольких элементов (в связке). Применение тренажеров (передвижение на лыжероллерах) значительно расширяет возможности воздействия специальных упражнений. Круг специальных упражнений, применяемых в тренировке лыжников, в настоящее время достаточно широк. Вместе с тем необходимо отметить, что одни и те же упражнения (например, имитационные и передвижение на лыжероллерах) в зависимости от поставленных задач и методики применения, могут быть использованы и как подготовительные, и как подводящие упражнения. В начале подготовительного периода имитационные упражнения, применяемые в небольшом объеме, используются как средство обучения и совершенствования элементов техники. Осенью же объем и интенсивность применения этих упражнений увеличиваются, и они способствуют развитию специальных качеств. В подготовке лыжников сложился широкий круг упражнений, которые классифицируются по преимущественному воздействию на развитие отдельных физических качеств. Это разделение несколько условно, так как при выполнении упражнений, например на быстроту, развиваются и другие качества, в частности сила мышц.

Длительное выполнение разнообразных упражнений в какой-то мере способствует повышению и общего уровня выносливости. Упражнения для развития выносливости:

1. Бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс).

2. Смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъемы).

3. Гребля (байдарочная, народная, академическая).

4. Плавание на средние и длинные дистанции.

5. Езда на велосипеде (по шоссе и кросс) и др.

Все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, возраста и подготовленности.

Упражнение для развития силы:

1. Упражнения с отягощением собственным весом:

а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях;

б) подтягивание на перекладине и кольцах;

в) переход из виса в упор на перекладине и кольцах (силой);

г) лазание по канату без помощи ног;

д) приседание на одной и двух ногах;

е) поднимание ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке - в угол и, наоборот, поднимание туловища в положении лежа, ноги закреплены.

2. С внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы):

а) броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях;

б) вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами).

3. Упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении и т.п.

4. Упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц.

5. Упражнения на тренажерах. Используются разнообразные тренажеры с тягами через блоки и отягощениями для всех частей тела и групп мышц в различных положениях.

6. Величина отягощений, количество повторений, интервалы отдыха и сочетание упражнений подбираются в зависимости от пола, возраста, подготовленности и квалификации лыжников и уровня развития силы отдельных групп мышц (для ликвидации недостатков в развитии у каждого лыжника индивидуально).

Упражнения для развития быстроты:



1. Бег на короткие дистанции (30-100 м).
2. Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега.
3. Беговые упражнения спринтера.
4. Спортивные игры. Все упражнения на развитие быстроты выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений до начала ее снижения, а также в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов.

Упражнения для развития ловкости:

1. Спортивные игры.
2. Элементы акробатики.
3. Прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями.
4. Специальные упражнения для развития координации движений.

При развитии ловкости необходимо постоянно обновлять комплексы упражнений, так как они оказывают необходимый эффект лишь до тех пор, пока являются для спортсмена новыми. Применение освоенных упражнений не способствует развитию ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости:

1. Маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища).
2. То же с помощью партнера (для увеличения амплитуды). Все упражнения на развитие гибкости используются многократно, повторно с постепенным увеличением амплитуды, лучше их выполнять сериями по несколько повторений в каждой. Особое внимание развитию гибкости следует уделять в подростковом возрасте, примерно с 11- до 14-летнего возраста, она в это время развивается легче всего.

Упражнения для развития равновесия:

1. Маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища), а также приседания на уменьшенной опоре.
2. То же на повышенной опоре.
3. То же на неустойчивой (качающейся) опоре.
4. Ходьба, бег и прыжки на тех же видах опор.
5. Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.

В большом объеме применяются также специальные упражнения на развитие этого качества и совершенствование функций вестибулярного аппарата: наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; кружение и повороты головы (2 движения в 1 с), быстрые движения головой в различных положениях (2-3

движения в 1 с); повороты на 180 и 360° на месте и в движении; наклоны и круговые движения туловищем, кувырки вперед, назад в стороны, то же многократно с последующим выпрыгиванием вверх и с поворотами на 90-180° в прыжке и другие упражнения вращательного характера. Кроме этого, применяются разного ряда тренажеры (на неустойчивой, вращательной, качающейся, катящейся опоре) как развивающие равновесие, так и укрепляющие суставы.

Для развития скоростно-силовых качеств применяются различные прыжки и прыжковые упражнения - многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений (из глубокого приседа на всей ступне или на носках) в различных направлениях (вверх, вперед, вверх по склону или по лестнице, выпрыгивание на препятствие, через невысокие барьеры, в глубину с тумбы или обрыва и т.п.). Все прыжковые упражнения можно выполнять с отягощением. Очень важно при выполнении прыжков добиваться максимально высокой скорости отталкивания.

Для развития скоростно-силовых качеств целесообразно некоторые прыжковые упражнения выполнять с максимальной скоростью на время, например прыжки на двух ногах на отрезке 10 или 20 м, то же, но с преодолением 5-ти барьеров высотой 80 см и т.п.

Для развития скоростно-силовых качеств мышц рук и плечевого пояса применяются разнообразные упражнения с внешними отягощениями (набивными мячами, ядрами, гантелями), а также с отягощением собственным весом. Величина отягощений в различных упражнениях и для различных групп мышц меняется от малых (25 и более повторений) до средних (13-15 повторений), но никогда не бывает большой и предельной. Все упражнения выполняются в динамическом характере - с высокой (доступной для величины отягощения) скоростью. Возможно применение различных амортизаторов и эспандеров, приближающих упражнение к характеру движений в лыжных ходах. Но величина усилий и скорость движений при развитии и скоростно-силовых качеств в этих упражнениях должна превышать привычную для передвижения на лыжах.

Скоростно-силовым упражнением можно считать и имитацию в подъем с палками и без палок, но выполняемую в высоком темпе. Кроме этого, возможно выполнение имитационных упражнений с отягощениями. В этом случае повторные упражнения должны чередоваться с имитацией обычной, без отягощений. Из перечисленных групп и примерных упражнений составляются комплексы. При этом необходимо учитывать, что условия выполнения упражнения могут изменить его направленность и конечный эффект от применения. Так, бег с высокой скоростью по ровному участку (по дорожке) развивает скорость, а бег в гору способствует развитию силы мышц. В тренировке лыжников-гонщиков на общем фоне высокого развития силы, силовой выносливости, быстроты, ловкости и гибкости основное внимание уделяется развитию общей и специальной (скоростной) выносливости и скоростно-силовым качествам. Специальные упражнения широко применяются в подготовке спортсменов в различных видах лыжного спорта. В лыжных гонках для совершенствования элементов техники способов передвижения на лыжах используются имитационные упражнения и

передвижение на лыжероллерах. Передвижение на лыжах в летнее время по заменителям снега широкого распространения не получило.

Для развития физических качеств и повышения работоспособности спортсмены всех специальностей частично используют упражнения и смежных видов лыжного спорта: гонщики - упражнения слаломистов и прыгунов с трамплина, и наоборот. В подготовке юных лыжников-гонщиков для обучения и совершенствования техники способов передвижения и при развитии физических качеств в основном применяются те же средства (упражнения), что и в подготовке взрослых лыжников. Основное различие заключается в объеме применения тех или иных упражнений. Например, у новичков подростков применяется широкий круг общеразвивающих упражнений и меньше упражнений на развитие специальных качеств; постепенно (с возрастом и ростом уровня подготовленности) это соотношение меняется. Дозировка применяемых упражнений зависит от возраста, уровня развития тех или иных качеств общей подготовленности и этапа многолетней подготовки (задач). При планировании применения упражнений в юношеском возрасте должны учитываться принципы доступности, систематичности, постепенности и др.

**Равномерный метод** характеризуется длительным и непрерывным выполнением тренировочной нагрузки в циклических упражнениях (в беге, в передвижении на лыжероллерах, лыжах и т.п.) без изменения заданной интенсивности от начала до окончания работы. Учитывая особенности передвижения на лыжах по пересеченной местности, когда при преодолении подъемов интенсивность работы, как правило, увеличивается, а при спусках падает практически до нуля, термин «равномерный» весьма относителен. В указанных условиях поддержать заданную интенсивность бывает не только трудно, но порой и просто невозможно. В этом случае понятие «равномерный» несколько условно - оно характеризует только общую направленность работы. Лыжники при таком задании стараются передвигаться по возможности с одинаковой интенсивностью. При равномерном методе лыжники могут передвигаться с различной (заранее запланированной), но постоянной интенсивностью - слабой, средней, а порой и сильной (главное - сохранить ее в течение всего передвижения). Это дает возможность использовать равномерный метод для решения различных задач, но чаще всего он применяется для развития общей выносливости. Вместе с тем его используют при передвижении по слабопересеченной местности и равнине (где легче сохранить «равномерность» нагрузки). В переходном и подготовительном периодах его применяют в начале для постепенного повышения работоспособности. С этой целью можно использовать разнообразные средства циклического характера: бег, передвижение на лыжероллерах, плавание, гребля, езда на велосипеде и т.д. На снегу равномерный метод широко применяется при изучении и начальном совершенствовании техники способов передвижения на лыжах, при восстановлении двигательных навыков, частично утраченных в бесснежное время года, а также для постепенного «втягивания» в работу в специфических условиях на первом снегу (т.е. для повышения общей работоспособности). В тренировке новичков равномерный метод используется значительно чаще, чем в подготовке квалифицированных лыжников. Но порой

даже сильнейшие лыжники используют равномерной метод как средство активного отдыха между интенсивными и объемными нагрузками в отдельные тренировочные дни, а также после напряженных соревнований. Равномерной метод можно использовать и для развития специальной выносливости, в этом случае повышается интенсивность, но сокращается продолжительность работы.

**Переменный метод** заключается в постепенном изменении интенсивности при прохождении заданной дистанции на лыжах в течение какого-либо времени. Отличительной чертой этого метода является плавное изменение интенсивности - от средней и порой до околопредельной, а также отсутствие жестких ограничений времени изменения интенсивности. Планируя применение переменного метода, тренер дает лыжнику задание, указывая лишь общий километраж (время) тренировки, а также количество ускорений и их длину для прохождения с повышенной (заданной) интенсивностью. Начало каждого ускорения, а также их распределение по ходу дистанции лыжник определяет из собственного самочувствия, а также рельефа местности (как правило, ускорения выполняются в подъемы). С ростом тренированности интенсивность ускорений и всей нагрузки в целом постепенно увеличивается, но практически не бывает предельной. Вместе с тем, исходя из задач подготовки, тренер может дать точное задание по количеству отрезков, их интенсивности и распределения по ходу дистанции. Учитывается и определенный рельеф тренировочного круга дистанции. Например, на стандартном 3- километровом тренировочном круге планируется прохождение всех подъемов (любой длины и крутизны, какие включены в данный круг) с сильной интенсивностью. Спуски являются в данном случае интервалами отдыха, а участки равнины проходят со средней интенсивностью. При оценке нагрузки учитывается общий километраж, пройденный за занятие, количество ускорений в подъемы и километраж (сумма), пройденный в ускорениях. Переменный метод позволяет исключительно широко варьировать величину и характер нагрузки в зависимости от возраста, задач подготовки, уровня тренированности лыжников-гонщиков и др. В зависимости от интенсивности и других компонентов переменный метод может быть направлен на развитие специальной или общей выносливости. В определенной мере при соответствующих изменениях в компонентах он может способствовать и развитию быстроты, но это не главное его назначение (быстрота лучше развивается повторным методом). Переменный метод ввиду его значительной универсальности достаточно широко применяется лыжниками-гонщиками любой квалификации и возраста (новичками юношами и взрослыми спортсменами высших разрядов).

**Повторный метод** заключается в многократном прохождении заданных отрезков с установленной интенсивностью. Все эти параметры заранее планируются тренером. Однако интервал отдыха между повторениями жестко не регламентируется, иногда его продолжительность определяется самочувствием спортсмена. В любом случае он должен быть достаточен для восстановления с тем, чтобы лыжник мог повторить каждый следующий отрезок с заданной интенсивностью. Интенсивность прохождения планируется из поставленных задач. Повторный метод на коротких отрезках применяется в основном для развития быстроты (скорости). В этом случае интенсивность прохождения бывает

предельной. Однако повторный метод можно спланировать так, чтобы он способствовал развитию специальной выносливости, - в этом случае длина отрезков увеличивается, а интенсивность снижается до сильной. Этот метод для развития указанных качеств получил широкое распространение практически на любом этапе тренировки в годичном цикле и в многолетней подготовке. Количество повторений в одном занятии зависят от поставленных задач, а также от возраста и подготовленности лыжников и т.п., а длина отрезков и интервалы отдыха остаются, как правило, постоянными. При подготовке к определенным дистанциям (при развитии специальной выносливости) общая сумма отрезков, проходимых в одно занятие, может составлять две трети для гонок на 10 и 15 км и около половины дистанции на 3 км. При развитии скорости повторение отрезков обычно продолжается до тех пор, пока спортсмен в состоянии поддерживать максимальную скорость. В том случае, если скорость быстро снижается (после нескольких повторений), что обычно бывает у новичков и лыжников низших разрядов, с целью достижения необходимого (достаточно большого) объема тренировочной нагрузки целесообразно использовать серийное повторение отрезков. В этом варианте после нескольких повторений интервал отдыха заметно удлиняется. Затем вновь выполняется серия прохождений с установленным (обычным) интервалом отдыха. Таким образом можно выполнить несколько серий. В зимних условиях отдых между повторениями проводится в виде медленного передвижения, лучше в месте, закрытом от ветра. Это позволяет, с одной стороны, предоставить спортсмену отдых, а с другой стороны, медленное передвижение поддерживает возбудимость центральной нервной системы. Лыжник в этом случае может начать новое пробегание отрезка сразу с полной скоростью. При развитии специальной выносливости отдых обычно сокращается, и порой лыжники повторяют каждый следующий отрезок на фоне некоторого недовосстановления, что, естественно, не только повышает нагрузку, но и дает больший эффект для развития этого качества. Прежде чем приступить к развитию специальной выносливости повторным методом, целесообразно провести несколько тренировок на развитие качества переменным методом. Однако все это должно базироваться на предварительном развитии общей выносливости равномерным и переменным методами.

**Соревновательный метод** — это проведение занятий или контрольного соревнования в условиях, максимально приближенных к обстановке важнейших соревнований сезона. Он характеризуется соревновательной интенсивностью и требует от лыжника полной мобилизации всех своих возможностей. На определенных этапах подготовки этот метод может играть роль основной формы занятий (подготовки), например в период вхождения в спортивную форму незадолго до основных стартов сезона или в периоды между ответственными стартами сезона, когда их разделяет значительный промежуток времени. В таких случаях соревновательный метод используется для поддержания на высоком уровне спортивной формы (подготовленности). Соревнования при достижении определенного уровня тренированности играют важную роль в развитии специальной подготовленности лыжников, дальнейшего совершенствования техники и тактики, в воспитании специальных волевых качеств, а главное, в достижении наивысшей спортивной формы. Соревнования имеют большое

значение для дальнейшего совершенствования тактики лыжника-гонщика, приобретения опыта в борьбе с различными противниками и в разнообразных условиях. Однако в подготовке юных лыжников соревновательный метод применяется в ограниченном количестве. Здесь очень важно уделить большую часть времени технической и физической подготовке.

**Интервальный метод** характеризуется многократным прохождением отрезков дистанции со строго установленными интервалами отдыха. При тренировке интервальным методом лыжник передвигается непрерывно по лыжне (кругу), чередуя участки со сниженной и повышенной интенсивностью. Интенсивность (повышенная) контролируется по частоте сердечных сокращений. В каждом занятии она бывает постоянна, но от тренировки к тренировке она может изменяться от сильной до околопредельной. Длина отрезков, проходимых с повышенной интенсивностью, зависит от задач, поставленных на данное занятие, возраста и подготовленности лыжников. Однако чаще всего применяются укороченные (или средней длины) отрезки. Точная регламентация продолжительности отдыха (снижение интенсивности) в различных тренировках позволяет тренеру изменять направленность нагрузки и величину воздействия. Интервальный метод применяется для развития специальной выносливости. Он чаще всего используется в тренировке квалифицированных лыжников и только после того, как будет достигнут определенный уровень развития общей и специальной выносливости за счет применения других методов - переменного и повторного. Строго ограниченные интервалы отдыха (не более установленного времени) создают определенную психическую напряженность. Порой каждый следующий отрезок, проходимый с повышенной интенсивностью, приходится начинать на фоне некоторого недовосстановления. Эта «жесткость» интервального метода несколько ограничивает его применение в тренировке юношей. Тренировки этим методом следует проводить под строгим контролем интенсивности путем подсчета пульса сразу после отрезков, проходимых с повышенной интенсивностью в конце интервалов отдыха. Сразу после окончания интенсивной работы частота пульса должна быть в пределах 160-170 уд./мин, а в конце отдыха - 120-140 уд./мин. Для увеличения общего объема нагрузки в тренировочном занятии можно использовать интервальный метод в серийном варианте. В этом случае частота пульса в конце отдыха между сериями может составлять 100-120 уд./мин.

В качестве примеров интервальной тренировки можно привести:

- 1) чередование повышенной нагрузки (1,5—2 мин) со снижением интенсивности (1-2 мин);
- 2) повышенная интенсивность (4-5 мин), снижение интенсивности (относительный отдых) (2-2,5 мин). В приведенных вариантах указанное чередование повторяется многократно при сохранении постоянного интервала отдыха. Количество повторений зависит от задач тренировки, возраста, подготовленности и квалификации лыжников, периода и этапа подготовки. Могут быть и другие варианты проведения тренировок интервальным методом. Если в силу недостаточной тренированности лыжники не в состоянии поддерживать заданный режим, то после нескольких повторений можно удлинить интервал

отдыха примерно в 2- 2,5 раза, а затем вновь перейти к запланированному режиму (сочетанию временных отрезков нагрузки и отдыха). Это так называемый серийный вариант интервального метода. Для точного проведения запланированной работы необходимо специально подбирать тренировочные круги с необходимой длиной подъемов и спусков. Обычно интенсивное передвижение планируется при преодолении подъемов.

**Контрольный метод** применяется для проверки подготовленности лыжника-гонщика на различных этапах и в периодах годового цикла. С этой целью проводятся заранее запланированные испытания по одному или целому комплексу упражнений. Контроль за ростом подготовленности и уровнем развития отдельных физических качеств проводится регулярно, в течение всего года, но чаще всего в конце месячных циклов подготовки или в конце этапов периодов. В летнее и осеннее время такие испытания проводятся с помощью комплекса упражнений для определения сдвигов в уровне общей физической и специальной подготовки. В комплекс контрольных упражнений включаются различные испытания, но главное требование к ним должно заключаться в том, чтобы они отражали уровень развития всех важнейших групп мышц и других физических качеств. Вместе с тем испытания должны отражать и уровень специальной подготовленности.

В бесснежное время года для оценки уровня тренированности юных лыжников-гонщиков можно использовать следующий комплекс упражнений:

1. бег 100 м;
2. бег 800-1500 м (в зависимости от возраста);
3. подтягивание на перекладине;
4. отжимание в упоре лежа;
5. поднимание туловища в положении лежа (ноги закреплены);
6. прыжок в длину с места;
7. приседание на одной ноге («пистолет»);
8. имитация попеременного хода 50 м в подъем крутизной 5-6° (оцениваются скорость и техника преодоления отрезка);
9. кросс по пересеченной местности 2-3 км;
10. соревнования на лыжероллерах на дистанцию 3-5 км. На отдельных этапах необязательно проводить весь комплекс испытаний, порой целесообразно провести контрольные соревнования по сокращенному комплексу. Желательно контроль осуществлять на стандартных (постоянных) отрезках и при аналогичных внешних условиях. В зимнее время контрольные занятия приводятся в условиях, максимально приближенных к основным соревнованиям сезона. Если есть возможность, то последнюю контрольную тренировку необходимо провести на трассе предстоящих соревнований. В зависимости от задач контрольные тренировки могут быть проведены на дистанциях больших или меньших

относительно основной соревновательной. В местах постоянных тренировок необходимо проложить 1-3 контрольных (стандартных) круга и постоянно использовать их для текущего контроля за ростом подготовленности лыжников. Эти текущие контрольные испытания должны входить составной частью в основную тренировочную нагрузку данного дня. Круги могут быть разной длины, но 19 прокладываются они по пересеченной местности. Обычно их длина не превышает 1000- 1500 м. Если постоянно учитывать условия скольжения и сцепления лыж, например по длине выката на постоянном участке и углу срыва, то можно с достаточно высокой точностью сравнивать результаты лыжников даже в различные годы и тем самым проследить динамику развития тренированности. Порой вместо однократного прохождения контрольного круга целесообразно провести на кругах стандартную повторную тренировку с точно установленными интервалами отдыха или с учетом времени отдыха и скорости прохождения кругов.



## **Теория и методика физического воспитания по легкой атлетике**

Легкая атлетика включает в себя 5 основных видов – ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборье, в каждом из которых, в свою очередь, имеется ряд разновидностей.

По структуре легкоатлетические виды спорта делят на циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения преимущественного проявления физических качеств: скоростные, силовые, скоростно–силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости.

К циклическим видам легкой атлетики, т. е. требующим многократного проявления одного и того же цикла движения, относятся ходьба и гладкий бег. К ациклическим видам, состоящих из различных циклов движения, относятся легкоатлетические прыжки и метания, а к смешанным видам – барьерный бег, бег с препятствиями, кроссовый бег.

Ходьба – естественный способ передвижения человека. Спортивная ходьба отличается от обычной как большей скоростью, так и своеобразной техникой, которая обеспечивает значительную быстроту и экономичность движения. При систематических занятиях спортивной ходьбой активизируется деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается работоспособность, развиваются физические качества, вырабатываются такие волевые качества как целенаправленность, упорство, умение переносить трудности, бороться с утомлением, неизбежно возникающим в процессе длительных соревнований. Спортивная ходьба классифицируется в зависимости от места проведения соревнований (дорожка стадиона, шоссе). На стадионе скороходы соревнуются на дистанциях 3 км, 5 км, 10 км, 20 км, 50 км и в часовой ходьбе, а по шоссе на 15 км, 20 км, 25 км, 30 км и 50 км. Участники соревнований обязаны придерживаться определенных правил, главное из которых – постоянный контакт спортсмена с дорожкой (опора одной или обеими стопами). При появлении безопорного положения (фаза полета), когда спортсмен фактически переходит на бег, согласно правилам, он снимается с соревнований.

Бег – естественный способ наиболее быстрого передвижения человека – является главным видом легкой атлетики. Обычно именно бег бывает главной частью всех соревнований. Кроме того, бег является составной частью многих других легкоатлетических упражнений, таких как: прыжки в длину, высоту, с шестом, метание копья. Также бег используется как важное средство тренировки в других видах спорта.

Применяя на занятиях различные формы бега, изменяя длину дистанций и скорость их пробегания, можно достигнуть больших результатов в целенаправленном воздействии на организм занимающихся. В процессе тренировки происходят положительные функциональные и морфологические изменения во многих системах организма, особенно в сердечно–сосудистой и дыхательной системах; развиваются и совершенствуются физические качества.

Физиологические сдвиги в организме определяются интенсивностью и длительностью тренировочной работы.

Тренировка в спринтерском и барьерном беге способствует развитию силы, быстроты, координации движений. Выполняя работу максимальной интенсивности, спринтеры и барьеристы достигают высокого уровня анаэробной производительности.

Бег на средние и длинные дистанции предъявляет большие требования к функциям дыхания и кровообращения. В процессе тренировки у спортсменов, выступающих на этих дистанциях, происходит значительный рост сердечной производительности и кислородного обмена за единицу времени. Марафонский бег относится к работе умеренной интенсивности.

Наряду с функциональным совершенствованием он способствует росту аэробных возможностей спортсменов. Кроме значительного влияния на разностороннее физическое развитие организма человека бег служит прекрасным средством укрепления здоровья, активного отдыха, имеет гигиеническое значение. Одним из таких средств является продолжительный бег с небольшой скоростью в лесу, парке или по пересеченной местности.

В легкой атлетике бег подразделяется на гладкий, с препятствиями, эстафетный и в естественных условиях. Гладкий бег проводится на беговой дорожке по прямой или по кругу на определенную дистанцию или на время.

В гладком беге различают бег на короткие дистанции от 30 до 400 м, на средние – от 500 до 2000 м, на длинные – от 3 000 до 10 000 м, на сверхдлинные – 20 км, 25 км, 30 км, часовой и двухчасовой бег. Бег до 400 м включительно проводится по отдельным дорожкам для каждого бегуна. Бег на остальные дистанции проводится по общей дорожке. Время, затраченное на прохождение установленной дистанции, фиксируется секундомером. В часовом и двухчасовом беге, ограниченном временем, результат определяется длиной дистанции (в метрах), пройденной за это время

Бег с препятствиями имеет две разновидности:

1) барьерный бег, проводимый на беговой дорожке на дистанциях 60, 80, 100, 110, 200, 300 и 400 м с однотипными препятствиями, расставленными равномерно на дистанции;

2) собственно бег с препятствиями (стипель–чез) на дистанциях 1 500, 2 000 и 3 000 м. Эстафетный бег – командный бег, в котором дистанция разделяется на этапы. Разновидности эстафетного бега зависят от длины и количества этапов: а) на короткие дистанции – 4x60 м, 4x100 м, 4x200 м, 4x400 м; б) на средние дистанции – 5x500 м, 3x800 м, 4x800 м, 10x1 000 м, 4x1 500 м; в) на смешанные дистанции – 400 м + 200 м + 200 м + 100 м, 800 м + 400 м + 200 м + 100 м.

Кроме того, широко культивируются эстафеты по улицам городов с произвольной длиной этапов. К бегу в естественных условиях относится кросс по пересеченной местности на самые разнообразные дистанции (от 500 м до 14 км), а также бег по шоссе 15, 20, 30 км и 42 км 195 м (марафонский бег).

Прыжки в легкой атлетике подразделяются, в зависимости от преодолеваемого (вертикального или горизонтального) пространства, на прыжки в высоту и с шестом, прыжки в длину и тройной прыжок. Они выполняются с места и с разбега. Прыжки с места не включены в соревнования, а используются как средство тренировки и в качестве тестов для определения уровня физической подготовленности.

Прыжки в длину выполняются различными способами: а) «согнув ноги»; б) «прогнувшись»; в) «ножницы». В прыжках в высоту планка может преодолеваться следующими способами: «перешагиванием», «перекатом», «волной», «перекидным», «фосбери-флоп».

Тройной прыжок состоит из последовательно выполняющихся «скачка», «шага» и «прыжка».

Прыжок с шестом совершается с помощью движущейся опоры – шеста. При занятиях легкоатлетическими прыжками совершенствуется умение владеть своим телом и концентрировать усилия; развиваются скоростно-силовые качества, прыгучесть, которые необходимы не только легкоатлетам, но и представителям других видов спорта (баскетболистам, волейболистам и т. д.).

Метания – это упражнения скоростно-силового характера, целью которых является перемещение снарядов в пространстве на возможно большее расстояние. Метания характеризуются максимальными кратковременными (взрывными) усилиями не только мышц плечевого пояса, туловища, но и ног.

Метания классифицируются в зависимости от характера разбега и способа выполнения на 3 вида: 1) с разбега броском из-за головы – метания копья, гранаты; 2) с разгона снаряда вращением – метания диска, молота; 3) с поворота или со скачка толчком – толкание ядра. Занятия метаниями способствуют развитию скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, координации движений.

Легкоатлетическое многоборье состоит из различных видов бега, прыжков и метаний. Называют многоборье по количеству входящих в него видов (семиборье, десятиборье и т. д.). Классическими видами многоборья являются: у мужчин – десятиборье, у женщин – семиборье. В состав десятиборья входят: 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копье, 1 500 м. У женщин в семиборье входят следующие виды: 100 м с/б, ядро, высота, 200 м, длина, копье, 800 м. К неклассическим видам многоборья относятся: восьмиборье для юношей (100 м, длина, высота, 400 м, 110 м с/б, шест, диск, 1 500 м); пятиборье для девушек (100 м с/б, ядро, высота, длина, 800 м). Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов не допустима. Многоборья предъявляют очень высокие требования к занимающимся. Помимо высокого технического мастерства им нужны быстрота спринтера, сила метателя, прыгучесть и ловкость прыгуна, гибкость и смелость барьериста и шестовика, выносливость бегуна на средние дистанции. А выполнение программы многоборья в целом требует общей выносливости и высокого уровня волевых качеств.

## Методика обучения в легкой атлетике

Понятие «бег на короткие дистанции» объединяет группу беговых видов легкой атлетики. В эту группу видов входит бег по дистанции протяженностью до 400 м (60 м, 100 м, 200 м, 400 м), а также различные виды эстафетного бега, включающие этапы спринтерского бега (4x100 м, 4x200 м, 4x400 м).

Бег на короткие дистанции (спринт) условно подразделяется на 4 фазы: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Начало бега (старт). В спринте применяется низкий старт, позволяющий быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке.

Для быстрого выхода со старта применяются стартовые колодки, в расположении которых можно выделить три основных варианта:

1. При «обычном» старте передняя колодка устанавливается на расстоянии 1–1,5 стопы спортсмена от стартовой линии, а задняя колодка – на расстоянии длины голени (около 2 стоп) от передней колодки;

2. При «растянутом» старте бегуны сокращают расстояние между колодками до 1 стопы и менее, расстояние от стартовой линии до передней колодки составляет около 2 стоп спортсмена;

3. При «сближенном» старте расстояние между колодками также сокращается до 1 стопы и менее, но расстояние от стартовой линии до передней колодки составляет 1–1,5 длины стопы спортсмен. Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45–50°, задней – 60–80°. Расстояние (по ширине) между осями колодок обычно равно 18–20 см. Расстояние между колодками и удаление их от стартовой линии зависит от особенностей быстроты, силы и других качеств

По команде «На старт!» бегун становится впереди колодок, приседает и ставит руки впереди стартовой линии. Из этого положения он движениями спереди назад упирается ногой в опорную площадку стартовой колодки, стоящей спереди, а другой ногой – в заднюю колодку.

Носки туфель касаются рантом дорожки или первые два шипа упираются в дорожку. Встав на колено сзади стоящей ноги, бегун переносит руки через стартовую линию к себе и ставит их вплотную к ней.

Пальцы рук образуют упругий свод между большим пальцем и остальными, сомкнутыми между собой. Прямые ненапряженные руки расставлены на ширину плеч. Туловище выпрямлено, голова держится прямо по отношению к туловищу. Тяжесть тела равномерно распределена между руками, стопой ноги, стоящей впереди, и коленом другой ноги. По команде «Внимание!» бегун слегка выпрямляет ноги, отдаляет колено сзади стоящей ноги от дорожки. Этим он несколько перемещает ОЦМТ вверх и вперед. Теперь тяжесть тела распределена между руками и ногой, стоящей впереди, но так, чтобы проекция ОЦМТ на дорожку не доходила до стартовой линии на 15–20 см. Ступни плотно упираются в опорные площадки колодок. Туловище держится прямо, таз приподнимается на 10–20 см. выше уровня плеч до положения, когда голени будут параллельны. В этой

позе важно не перенести чрезмерно тяжесть тела на руки, так как это отрицательно отражается на времени выполнения низкого старта.

В позе готовности важное значение имеет угол сгибания ног в коленных суставах. Увеличение этого угла (в известных пределах) способствует более быстрому отталкиванию. В позе стартовой готовности оптимальные углы между бедром и голенью ноги, опирающейся о переднюю колодку, равны  $92-105^\circ$ , ноги опирающиеся о заднюю колодку –  $115-138^\circ$ , угол между туловищем и бедром впереди стоящей ноги составляет  $19-23^\circ$ .

Положение бегуна, принятое по команде «Внимание», не должно быть излишне напряженным и скованным. Важно сконцентрировать внимание на ожидаемом стартовом сигнале.

Услышав выстрел (или другой стартовый сигнал), бегун мгновенно устремляется вперед. Это движение начинается с энергичного отталкивания ногами и быстрого взмаха руками (сгибания их). Отталкивание от стартовых колодок выполняется одновременно двумя ногами значительным давлением на стартовые колодки. Но оно сразу же перерастает в разновременную работу. Нога, стоящая сзади, лишь слегка разгибается и быстро выносится бедром вперед; вместе с этим нога, находящаяся впереди, резко выпрямляется во всех суставах.

Угол отталкивания при первом шаге с колодки составляет у квалифицированных спринтеров  $42-50^\circ$ , бедро маховой ноги приближается к туловищу на угол около  $30^\circ$ . Это обеспечивает более низкое положение ОЦМТ спортсмена, а усилие выпрямляющейся ноги будет направлено больше на продвижение тела бегуна вперед. Указанное положение удобно для выполнения мощного отталкивания от колодок и сохранения общего наклона тела на первых шагах бега.

**Стартовый разбег.** Чтобы добиться лучшего результата в спринте, очень важно после старта быстрее достичь в фазе стартового разбега скорости, близкой к максимальной.

Правильное и стремительное выполнение первых шагов со старта зависит от выталкивания тела под острым углом к дорожке, а также от силы и быстроты движений бегуна.

Первый шаг заканчивается полным выпрямлением ноги, отталкивающейся от передней колодки, и одновременным подъемом бедра другой ноги. Бедро поднимается выше прямого угла по отношению к выпрямленной опорной ноге. Чрезмерно высокое поднятие бедра невыгодно, так как увеличивается подъем тела вверх и затрудняется продвижение вперед. Особенно это заметно при беге с малым наклоном тела. При правильном наклоне тела бедро не доходит до горизонтали и в силу инерции создает усилие, направленное значительно больше вперед, чем вверх. Первый шаг заканчивается активным опусканием ноги вниз-назад и переходит в энергичное отталкивание. Чем быстрее это движение, тем скорее и энергичнее произойдет следующее отталкивание.

Лучшие условия для наращивания скорости достигаются, когда ОЦМТ бегуна в большей части опорной фазы находится впереди точки опоры. Этим создается наиболее выгодный угол отталкивания, и значительная часть усилий, развиваемая при отталкивании, идет на повышение горизонтальной скорости.

Одновременно с нарастанием скорости и уменьшением величины ускорения наклон тела уменьшается, и техника бега постепенно приближается к технике бега по дистанции. Переход к бегу по дистанции заканчивается к 25–30 метру (13–15-й беговой шаг), когда достигается 90–95 % от максимальной скорости бега, однако четкой границы между стартовым разгоном и бегом по дистанции нет.

Скорость бега в стартовом разгоне увеличивается, главным образом, за счет удлинения шагов и незначительно – за счет увеличения темпа. Важное значение для увеличения скорости бега имеет быстрое опускание ноги вниз-назад (по отношению к туловищу).

При движении тела в каждом шаге с увеличивающейся скоростью происходит увеличение времени полета и уменьшение времени контакта с опорой.

Большое значение имеют энергичные движения рук вперед-назад. В стартовом разбеге они в основном такие же, как и в беге по дистанции, но с большей амплитудой в связи с широким размахом бедер в первых шагах со старта. На первых шагах со старта стопы ставятся несколько шире, чем в беге по дистанции. С увеличением скорости ноги ставятся все ближе к средней линии. По существу, бег со старта – это бег по двум линиям, сходящимся к 12–15-му метру дистанции.

**Бег по дистанции.** К моменту достижения высшей скорости туловище бегуна незначительно, 72–80 градусов, наклонено вперед. В течение бегового шага происходит изменение величины наклона. Во время отталкивания наклон туловища уменьшается, а в полетной фазе он увеличивается.

Нога ставится на дорожку упруго, с передней части стопы, на расстоянии 33–43 см от проекции точки тазобедренного сустава до дистальной точки стопы. Далее происходит сгибание в коленном и разгибание (подошвенное) в голеностопном суставах.

В момент наибольшего амортизационного сгибания опорной ноги угол в коленном суставе составляет 140–148 градусов. У квалифицированных спринтеров полного опускания на всю стопу не происходит. Бегун, приходя в положение для отталкивания, энергично выносит маховую ногу вперед-вверх. Выпрямление опорной ноги происходит в тот момент, когда бедро маховой ноги поднято достаточно высоко и снижается скорость его подъема. Отталкивание завершается разгибанием опорной ноги в коленном и голеностопном суставах. В момент отрыва опорной ноги от дорожки угол в коленном суставе составляет 162–173 градусов.

В полетной фазе происходит активное, возможно более быстрое сведение бедер. Нога после окончания отталкивания по инерции движется несколько назад-вверх. Затем, сгибаясь в колене, начинает быстро двигаться бедром вниз-вперед,

что позволяет снизить тормозящее воздействие при постановке ноги на опору. Приземление происходит на переднюю часть стопы.

При беге по дистанции с относительно постоянной скоростью у каждого спортсмена устанавливаются характерные соотношения длины и частоты шагов, определяющие скорость бега. В спринтерском беге по прямой дистанции стопы надо ставить носками прямо-вперед. При излишнем развороте их наружу ухудшается отталкивание.

Во время бега по дистанции руки, согнутые в локтевых суставах, быстро движутся вперед-назад в едином ритме с движениями ногами. Движения руками вперед выполняются несколько внутрь, а назад – несколько наружу. Угол сгибания в локтевом суставе непостоянен: при выносе вперед рука сгибается больше всего, при отведении вниз-назад несколько разгибается.

Кисти во время бега полусжаты или разогнуты (с выпрямленными пальцами) не рекомендуется ни напряженно выпрямлять кисть, ни сжимать ее в кулак. Энергичные движения руками не должны вызывать подъем плеч и сутулость – первые признаки чрезмерного напряжения.

Частота движений ногами и руками взаимосвязана. Перекрестная координация помогает увеличить частоту шагов посредством учащения движений рук. Техника бега спринтера нарушается, если он не расслабляет тех мышц, которые в каждый данный момент не принимают активного участия в работе. Успех в развитии скорости бега в значительной мере зависит от умения бежать легко, свободно, без излишних напряжений.

**Финиширование.** Бег заканчивается в момент, когда бегун коснется туловищем вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша. Бегущий первым касается ленточки (нити), протянутой на высоте груди над линией, обозначающей конец дистанции. Чтобы быстрее ее коснуться, надо на последнем шаге сделать резкий наклон грудью вперед, отбрасывая руки назад. Это способ называется «бросок грудью». Применяется и другой способ, при котором бегун, наклоняясь вперед, одновременно поворачивается к финишной ленточке боком так, чтобы коснуться ее плечом. При обоих способах возможность дотянуться до плоскости финиша практически одинакова. Она определяется максимально возможным выведением ОЦМТ вперед в момент финишного броска. При броске на ленточку ускоряется не продвижение бегуна, а момент соприкосновения его с плоскостью финиша за счет ускорения движения верхней части туловища при относительном замедлении нижней. Опасность падения при броске на финише предотвращается быстрым выставлением маховой ноги далеко вперед после соприкосновения с финишной лентой. Финишный бросок ускоряет прикосновение бегуна к ленточке, если бегун всегда затрачивает на дистанции одно и то же количество шагов и бросок не нее делает с одной и той же ноги, примерно с одинакового расстояния (за 100–120 см).

Бегунам, не овладевшим техникой финишного броска, рекомендуется пробегать финишную линию на полной скорости, не думая о броске на ленточку.

Методика обучения технике бега на короткие дистанции При обучении технике спринтерского бега на первом этапе главное создать правильное представление у занимающихся о технике бега по прямой и на повороте, отдельных фазах бега, правильности выполнения команд «На старт» и «Внимание». Только после этого можно постепенно увеличивать интенсивность тренировочных заданий, при этом необходимо следить за правильностью техники их выполнения. Ниже приводится вариант построения задач на тренировочные занятия с начинающими спортсменами.

Задача 1. Ознакомиться с особенностями бега каждого занимающегося, определить его основные недостатки и пути их устранения.

Средство. Повторный бег 60–80 м (3–5 раз).

Методические указания. Количество повторных пробежек может быть различно. Оно зависит от того, как скоро занимающийся пробежит дистанцию в свойственной ему манере.

Задача 2. Научить технике бега по прямой дистанции.

Средства. 1. Бег с ускорением на 50–80 м со скоростью 70–80% от максимальной.

2. Бег с ускорением и бегом по инерции (60–80 м).

3. Бег с высоким подниманием бедра и загребавшей постановкой ноги на дорожку (30–40 м).

4. Семенящий бег с загребавшей постановкой стопы (30–40 м).

5. Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40–50 м).

6. Бег прыжковыми шагами (многоскоки) (30–60 м).

7. Движения руками (подобно движениям во время бега).

8. Выполнить вышеуказанные упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег.

Методические указания. Перечень упражнений и их дозировка подбираются для каждого занимающегося с учетом недостатков в технике бега. Все беговые упражнения вначале выполняются каждым в отдельности. По мере освоения техники бега упражнения выполняются группой. В беге с ускорением нужно постепенно увеличивать скорость, но так, чтобы движения бегуна были свободными. Повышение скорости следует прекращать, как только появится излишнее напряжение, скованность. При достижении максимальной скорости нельзя заканчивать бег сразу, а нужно его продолжить некоторое время, перейдя в свободный бег. Дистанция свободного бега увеличивается постепенно.

Бег с ускорением – основное упражнение для обучения технике спринтерского бега. Все беговые упражнения необходимо выполнять свободно, без излишних напряжений. При выполнении бега с высоким подниманием бедра и семенящего бега нельзя откидывать верхнюю часть туловища назад. Бег с



забрасыванием голени целесообразнее проводить в туфлях с шипами. В этом упражнении следует избегать наклона вперед. Количество повторений рекомендуемых упражнений устанавливается в зависимости от физической подготовленности (3–7 раз).

Задача 3. Научить технике бега на повороте.

Средства. 1. Бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6–8-й дорожках) по 50–80 м со скоростью 70–90% от максимальной.

2. Бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50–80 м) со скоростью 70–90% от максимальной.

3. Бег по кругу радиусом 20–10 м с различной скоростью.

4. Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80–100 м) с различной скоростью.

5. Бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80–100 м) с различной скоростью.

Методические указания. Бежать на повороте дорожки надо свободно. Уменьшать радиус поворота следует только тогда, когда достигнута достаточно правильная техника бега на повороте большого радиуса. При беге с входом в поворот необходимо учить легкоатлетов начинать наклон тела к центру поворота, опережая возникновение центробежной силы. Упражнения повторяются в зависимости от подготовленности занимающихся (3–8 раз).

Задача 4. Научить технике высокого старта и стартовому ускорению.  
Средства.

1. Выполнение команды «На старт!».

2. Выполнение команды «Внимание!».

3. Начало бега без сигнала, самостоятельно (5–6 раз).

4. Начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед (дистанция до 20 м, 6–8 раз).

5. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение (20–30 м) при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра и проталкивании вперед (6–8 раз).

Методические указания. Начинать обучение технике бега со старта следует тогда, когда занимающийся научился бежать с максимальной скоростью без возникновения скованности. Необходимо следить, чтобы обучающиеся на старте выносили вперед плечо и руку, разноименные выставленной вперед ноге. По мере усвоения старта необходимо увеличивать наклон туловища, довести его до горизонтального и стараться сохранять наклон возможно дольше. К выполнению старта по сигналу переходить только после уверенного усвоения техники старта.

Задача 5. Научить низкому старту и стартовому разбегу.

Средства. 1. Выполнение команд «На старт!» и «Внимание!».

2. Начало бега без сигнала, самостоятельно (дистанция до 20 м, 8–10 раз).

3. Начало бега по сигналу (по выстрелу).

4. Начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки после команды «Внимание!».

5. Бег по сигналу в группе (дистанция до 20 м, 5–6 раз).

Методические указания. Если бегун с первых шагов после старта преждевременно выпрямляется, целесообразно увеличить расстояние от колодок до стартовой линии или установить на старте наклонную рейку, ограничивающую возможность подъема. Хорошим упражнением для устранения преждевременного выпрямления бегуна со старта является начало бега из высокого стартового положения с опорой рукой и горизонтальным положением туловища. Обучая низкому старту, необходимо на первых занятиях указать занимающимся, чтобы они не начинали бег до сигнала – фальстарт. При фальстарте надо обязательно возвращать бегунов и обращать их внимание на недопустимость фальстартов. Рекомендуется подавать только один заключительный сигнал. При этом бегуны принимают без команды позу, занимаемую по сигналу «Внимание!». Низкий старт по выстрелу применяется на занятиях после овладения правильными движениями. Количество повторений может колебаться от 3 до 15.

Задача 6. Научить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции.

Средства. 1. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5–10 раз).

2. Нарращивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2–3 шагов (5–10 раз).

3. Переход к свободному бегу по инерции после разбега с низкого старта (5–10 раз).

4. Нарращивание скорости после свободного бега по инерции, выполненного после разбега с низкого старта (6–12 раз), постепенно уменьшая участок свободного бега до 2–3 шагов.

5. Переменный бег. Бег с 3–6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции.

Методические указания. Вначале нужно обучать свободному бегу по инерции по прямой дистанции на отрезках 60–100 м. Обращается особое внимание на обучение умению переходить от бега с максимальной скоростью к свободному бегу, не теряя скорости.

Задача 7. Научить правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки.

Средства. 1. Бег с ускорением в последней четверти поворота, чередуемый с бегом по инерции при выходе на прямую (дистанция 50–80 м, 4–8 раз).

2. Нарращивание скорости после бега по инерции, постепенно сокращая его до 2–3 шагов (дистанция 80–100 м, 3–6 раз).

3. Бег по повороту, стремясь наращивать скорость бега перед выходом на прямую. Методические указания. Сокращать продолжительность свободного бега по инерции необходимо постепенно, по мере овладения искусством переключения интенсивности усилий при беге.

Задача 8. Научить низкому старту на повороте

Средства. 1. Установка колодок для старта на повороте.

2. Стартовые ускорения с выходом к бровке по прямой и вход в поворот.

3. Выполнение стартового ускорения на полной скорости.

Методические указания. Стартовые колодки на повороте устанавливаются таким образом, чтобы спортсмен преодолевал первые шаги после старта по прямой, и, соответственно, набирал скорость, а далее переходил к бегу на повороте.

Задача 9. Научить финишному броску

Средства. 1. Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе (2–6 раз).

2. Наклон вперед на «ленточку» с отведением рук назад при медленном и быстром беге (6–10 раз).

3. Наклон вперед на «ленточку» с поворотом плеч на медленном и быстром беге индивидуально и группой (8–12 раз).

Методические указания. Обучая финишированию с броском на «ленточку», надо воспитывать умение проявлять волевые усилия, необходимые для поддержания достигнутой максимальной скорости до конца дистанции. Важно также приучать бегунов заканчивать бег не у линии финиша, а после нее. Для успешности обучения нужно проводить упражнения парами, подбирая бегунов, равных по силам, или применяя форы.

Задача 10. Дальнейшее совершенствование техники бега в целом.

Средства. 1. Все упражнения, применявшиеся для обучения, а также бег по наклонной дорожке с выходом на прямую, бег вверх по наклонной дорожке.

2. Применение тренажерных устройств: тяговые и тормозящие устройства, световой и звуковой лидер.

3. Пробегание полной дистанции.

4. Участие в контрольных тренировках и соревнованиях.

Методические указания. Техника спринта лучше всего совершенствуется при беге в равномерном темпе с неполной интенсивностью; в беге с ускорением, в котором скорость доводится до максимальной; при выходах со старта с различной интенсивностью. Стремление бежать с максимальной скоростью при неосвоенной

технике и недостаточной подготовленности почти всегда приводит к излишним напряжениям. Чтобы избежать этого, на первых порах следует применять преимущественно бег в 1/2 и 3/4 интенсивности, так как при легком и свободном беге спортсмену легче контролировать свои движения.

С каждым последующим занятием скорость бега должна повышаться. Но как только спринтер почувствует напряженность, закрепощение мускулатуры и связанность движений, скорость нужно снижать. В результате совершенствования навыков излишнее напряжение будет появляться позднее, спринтер будет достигать все большей скорости бега, выполняя движения легко и свободно.

Эстафетный бег на стадионе проводится по кругу беговой дорожки. Беговые эстафеты на стадионе могут включать в себя этапы коротких и средних дистанций. Наряду с этим применяется эстафетный бег с этапами различной длины.

Эстафетный бег 4x100 м, 4x200 м проводится по отдельным дорожкам, а в остальных эстафетах – по общей дорожке. В любом случае первый этап пробегается по отдельным дорожкам.

Бег со старта и по дистанции не отличается от обычного бега на 100 м и 200 м. Сложность техники эстафетного бега заключается в передаче эстафеты на высокой скорости в ограниченной зоне. Наиболее сложной из всех видов является эстафета 4-х100 м, так как передача эстафетной палочки в ней происходит на максимальной скорости.

Согласно правилам проведения соревнований эстафетная палочка должна иметь вес не менее 50 г, длину 30 см и диаметр 4 см. Её передача осуществляется в зоне, равной 20 м (по 10 м в каждую сторону от начала этапа), при этом запрещается какая-либо помощь одного бегуна другому (подталкивание и т. п.).

Спортсмен, закончивший этап, может сойти с дорожки лишь в том случае, если он убедился, что не мешает остальным бегунам. В случае утери палочки во время бега ее можно поднять и продолжать бег дальше. Если же палочка утеряна при передаче, ее может поднять только передающий бегун. Правила соревнований разрешают спортсмену, принимающему эстафету, начинать бег за 10 м до зоны передачи. Это позволяет бегуну раньше достигнуть максимальной скорости и выполнить передачу в середине зоны с меньшим риском нарушить правила. Поэтому на этом этапе спортсмен начинает бег в 10 м от зоны передачи в тот момент, когда передающий достигает отметки, расположенной примерно в 7–8 м от места старта принимающего бегуна. Расстояние до контрольной отметки и место начала бега уточняются затем в процессе занятий. Для того чтобы осуществить такую передачу, оба бегуна, передающий и принимающий, должны иметь одинаковую скорость в зоне передачи и произвести передачу в тот момент, когда они находятся на расстоянии 1,5 м друг от друга

Рассмотрим действия бегунов по этапам.

На первом этапе бег начинается с низкого старта, бегун держит палочку в правой руке, сжимая ее конец тремя или двумя пальцами, а большим и

указательным опирается на грунт у стартовой линии. Спортсмен бежит со старта у внутренней стороны дорожки вплоть до момента передачи.

На втором этапе участник стоит ближе к наружному краю своей дорожки. Он пробегает дистанцию по правой стороне своей дорожки и передает эстафету левой рукой в правую руку третьего участника, бегущего по левой стороне дорожки. Четвертый участник бежит по правой части дорожки и принимает эстафету левой рукой. Данный способ передачи эстафеты является наиболее совершенным и применяется всеми сильнейшими командами, в особенности в эстафете 4x100 м. В других видах эстафетного бега передача всегда осуществляется из левой руки в правую. Спортсмен, принявший палочку, сразу перекладывает ее в левую руку. Действия бегуна, принимающего палочку, зависят от того, с какой скоростью его товарищ по команде заканчивает свой этап. Если эта скорость заранее известна, он пользуется контрольной отметкой. В том случае, если к месту передачи приближается группа бегунов и их скорость возрастает или снижается, следует начинать бег в зависимости от обстановки, но не допуская столкновения с передающим участником или преждевременного и чрезмерно быстрого начала бега. Спортсмены, бегущие на 2, 3, 4 этапах используют зоны разбега (10 м) и передачи (20 м), чтобы получить эстафету на максимальной скорости и пробежать свой этап с ходу. Для решения этой задачи бегун, принимающий эстафету, занимает позу, близкую к позе низкого старта. Встав правой ногой у линии, обозначающей начало разбега, он левую ногу ставит вперед, опирается правой рукой о дорожку, а левую руку отводит вверх-назад. В этом положении спортсмен смотрит назад под левое плечо на приближающегося бегуна (рис. 14). Бегун первого этапа приближается с максимальной скоростью в зоне передачи, когда он достигает контрольной отметки, бегун второго этапа стремительно начинает бег вдоль правого края своей дорожки, стараясь развить возможно большую скорость, чтобы за 2–3 м до конца зоны догоняющий его бегун мог передать ему эстафету. Расстояние между бегунами во время передачи равно длине отведенной назад руки бегуна, принимающего эстафету, и длине вытянутой вперед руки бегуна, передающего ее. Оно может увеличиваться за счет наклона туловища бегуна, передающего эстафету. До момента передачи эстафеты у обоих бегунов руки движутся как в спринте. Но как только бегун приблизится к принимающему эстафету на расстояние, нужное для передачи, он дает сигнал «Хоп». По этому сигналу принимающий эстафету, не снижая темпа и не нарушая ритма бега, выпрямляет левую (для бегунов 2 и 4 этапов) руку с опущенной кистью (отведенный большой палец образует с остальными пальцами угол, открытый к низу). В это мгновение бегун, передающий эстафету, быстро вытягивает правую руку и движением снизу вперед и слегка вверх точно вкладывает палочку в кисть принимающего. Также передающий может использовать другой способ передачи палочки – движением сверху-вниз, опуская ее на ладонь принимающего. При соприкосновении палочки с ладонью принимающий бегун захватывает ее, сжимая кисть. Еще лучше, если принимающий эстафету отбрасывает руку назад не по сигналу «Хоп», а в момент, когда достигает отметки, установленной в процессе тренировки. Такой способ требует хорошей согласованности в действиях бегунов. Для точности передачи эстафеты важно еще в ходе занятий определить момент начала бега принимающего. Как указывалось выше, для этого на некотором

расстоянии перед линией разбега делается отметка. К моменту передачи важно бежать в ногу. Если шаги на совпадают, то стартующему в зону нужно приноровиться к шагам другого бегуна. В тренировках и соревнованиях в беге на 200 и 400 м нужно определить скорость бега на последних 10 м и на основании этого сделать соответствующие расчеты. Естественно, что чем медленнее бегун заканчивает свою дистанцию, тем меньше должно быть расстояние от контрольной отметки до начала зоны передачи. Спортивные результаты в эстафетном беге зависят как от индивидуального мастерства каждого из участников, так и от тренированности всей команды, умения передать эстафетную палочку без потери скорости.

#### Методика обучения технике эстафетного бега

Обучать технике эстафетного бега целесообразно после того, как усвоена техника бега на короткие дистанции. Основная задача обучения состоит в том, чтобы научить занимающихся четко передавать и принимать эстафету на высокой скорости бега. Ниже указана последовательность обучения технике эстафетного бега, перечислены частные задачи, средства для их решения и даны методические указания.

Задача 1. Создать представление о технике эстафетного бега.

Средства. Сообщить сведения о видах эстафетного бега.

1. Объяснить и показать технику передачи эстафетной палочки в 20–метровой зоне на максимальной скорости.

2. Показать видеофрагменты передачи эстафеты сильнейшими бегунами.

3. Объяснить значение расчета и точности движений в передаче эстафеты.

Задача 2. Научить технике передачи эстафетной палочки.

Средства. 1. Объяснением и демонстрацией создать представление о способе передачи эстафетной палочки снизу.

2. Передача эстафетной палочки правой и левой руками, стоя на месте, без предварительной имитации и с предварительной имитацией движений рук при беге.

3. Передача эстафетной палочки по сигналу преподавателя при передвижении шагом.

4. То же по сигналу передающего.

5. Передача эстафетной палочки по сигналу передающего при передвижении медленным, а затем быстрым бегом. Контрольную отметку устанавливает преподаватель (тренер).

6. Передача эстафетной палочки при быстром беге по отдельной дорожке.

Методические указания. Упражнения в передаче эстафетной палочки на месте выполняются парами, двумя шеренгами и по кругу. Передающий находится уступом в противоположную сторону от руки, держащей эстафету. Так же

выполняются упражнения в передаче эстафетной палочки в передвижении шагом и медленным бегом.

Задача 3. Научить старту бегуна, принимающего эстафету.

Средства. 1. Старт на прямой из положения с опорой на одну руку.

2. Старт на отдельной дорожке на повороте (при выходе на прямую) с опорой на одну руку.

3. Старт на отдельной дорожке на прямой (при входе в вираж).

4. Определение расстояния от начала разбега до контрольной отметки.

5. Старт на отдельной дорожке в момент достижения передающим контрольной отметки.

Методические указания. При овладении стартом на дорожке в зоне нужно следить за тем, чтобы принимающий бежал у внешней линии дорожки на 2-м и 4-м этапах и у внутренней – на 3-м этапе. Переходить к изучению старта, согласованного с бегом передающего, целесообразно только после того, как достигнут стабильный навык старта и бега по задней стороне дорожки.

Задача 4. Передача эстафеты на максимальной скорости в 20-метровой зоне.

Средства. 1. Передача эстафеты на максимальной скорости в зоне (устанавливаются индивидуальные контрольные отметки для команды по этапам).

2. Командный эстафетный бег на полную дистанцию с участием двух и более команд.

Методические указания. Техника передачи эстафеты изучается и совершенствуется при беге в 1/2–3/4 интенсивности и на максимальной скорости в конце разминки или вскоре после нее. В основном совершенствование в технике передачи эстафеты проводится парами (связками), которые тренируются на своем месте, т. е. в начале или в конце поворота. Вначале занимаются пары бегунов 1-го и 2-го и 3-го и 4-го этапов. После этого второй бегун совершенствует передачу с третьим, и в конце все четверо вместе. Разумеется, эта последовательность в связи с задачами может изменяться. Очень важно, чтобы бегун, передавший эстафетную палочку, выходил со своей дорожки только тогда, когда снизит скорость, а участники других команд, принявшие эстафеты, пробегут вперед. При составлении команды участников эстафеты следует расставлять по этапам, учитывая следующие обстоятельства. В связи с тем, что бегун, стартующий в зоне, всегда бежит медленнее в момент передачи, нежели догоняющий его бегун, целесообразно ставить на 1-й этап слабейшего, на следующий – второго по силам бегуна и т. д. Это позволит передать эстафету при лучшем соотношении в скорости обоих бегунов. Вместе с тем учитывается и то, что одни спринтеры умеют и любят бегать со старта, а другие имеют худшие результаты в беге со старта, но успешно участвуют в эстафете. Нельзя забывать также тех, кто хорошо бежит по повороту и финишной прямой. После того как все кандидаты в команду детально изучены, следует распределить их по этапам и начать тренировку. Тренировка в эстафетном беге на короткие дистанции – это в первую очередь спринтерская подготовка и

совершенствование техники передачи эстафеты. Основные условия для этого – постоянство состава эстафетной команды и длительная практика.

Тренировка эстафетной команды включается как органическая часть в спринтерскую тренировку. Это не должно намного увеличивать нагрузку спортсменов. Например, по ходу тренировочного занятия бегуны должны пробежать несколько раз 100 м. Вместо этого лучше провести эстафету 4x100 м. Бег с ускорениями, с ходу, прикидки могут оканчиваться передачей эстафеты. Ускорения можно начинать вместе с приемом эстафеты и т. д. Совершенствование в эстафетной технике при беге с максимальной интенсивностью, а также прикидки следует проводить как часть спринтерской тренировки в середине или даже в конце занятий, перед заключительной частью. Особенно важно почаще пробежать всю дистанцию эстафеты: только при этом достигается привычка движений и точный расчет контрольных отметок. Перед соревнованием в конце разминки следует провести передачу эстафеты в связках. Очень важно при этом установить, если требуется, поправки к расстоянию до контрольных отметок. Это необходимо главным образом при ветре – встречном, попутном. В процессе тренировки и соревнований постоянный состав эстафетной команды может достигнуть очень большой точности выполнения всех движений.

### **Теория и методика физического воспитания в тяжелой атлетике**

Для рассмотрения всех сторон тренировочного процесса, необходимо сразу оговорить основные понятия, которыми оперирует теория физического воспитания. К основным понятиям относятся: "нагрузка", "отдых", "тренированность", "перетренированность", "спортивная форма", "средства и методы спортивной тренировки".

Тренировка включает в себя два главных компонента — нагрузку и отдых.

Тренировочная нагрузка. Нагрузка имеет две характеристики; объем и интенсивность. Объем характеризуется продолжительностью воздействия нагрузки и суммарным количеством выполняемой работы.

Интенсивность — связана с активностью выполнения нагрузки и силой воздействия нагрузки в каждый конкретный момент тренировки. В различные периоды тренировочного процесса объем и интенсивность нагрузки существенно отличаются. Один и тот же объем нагрузки можно выполнить с различной интенсивностью. Так, например 1000 метров можно пробежать в спокойном ровном темпе, а можно разбить на участки и пробежать в виде серии ускорений.

Нагрузка в обоих случаях одинакова по объему, но существенно отличается по интенсивности. Естественно, что воздействие ее на организм спортсмена в обоих случаях различно. Изменение соотношения интенсивности и объема нагрузки позволяет формировать различные физические качества.

Отдых является таким же важным компонентом тренировки, как и нагрузка. Следует различать активный и пассивный отдых. При пассивном — спортсмен не выполняет никаких физических нагрузок. При активном — спортсмен



переключается на другой вид физической деятельности. Например, использование в день отдыха бани, охоты, катания на горных лыжах, работы на даче и т.п.

Нагрузка и отдых — это два составных элемента тренировки, с помощью которых формируется и тренированность спортсмена, и все его физические качества (сила, выносливость, скорость и др.). Под действием нагрузки расходуется рабочий потенциал организма и возникает утомление. Это стимулирует восстановительные процессы.

Во время отдыха, организм сначала полностью восстанавливает свой потенциал (компенсация работоспособности), а затем увеличивает его, создавая эффект "сверхвосстановления" (суперкомпенсация).

Интенсивность восстановления работоспособности зависит от интенсивности расходования энергии во время работы.

Эффект сверхвосстановления наблюдается только при правильном соотношении нагрузки и отдыха.

Возможны три варианта соотношения нагрузки и отдыха в тренировочном процессе:

1 вариант. Нагрузки имеют разовый характер. При нем последующая нагрузка приходится на момент утраты эффекта "сверхвосстановления" работоспособности от предыдущей нагрузки. Прироста работоспособности не происходит. Пройдя фазу сверхвосстановления, тренированность возвращается к исходному уровню.

2 вариант. Использование суммации эффекта "сверхвосстановления" В серии тренировочных занятий наблюдается прирост работоспособности спортсмена.

3 вариант. Использование эффекта "недовосстановления". Каждая следующая тренировочная нагрузка попадает в фазу недовосстановления работоспособности спортсмена. В этом варианте в организме спортсмена от тренировки к тренировке возрастает "задолженность" восстановительных процессов, а в период отдыха создается эффект суммации "сверхвосстановления", приводящий к повышению тренированности спортсмена. Это наиболее жесткий вариант тренировки. При неправильном его использовании, есть опасность ввести спортсмена в состояние перетренированности.

Правильное соотношение нагрузки и отдыха позволяет регулировать рост работоспособности спортсмена и его тренированности. Как видно из всего выше сказанного, баланс между нагрузкой и отдыхом может быть смещен как в сторону отдыха, так и в сторону нагрузки. Но наиболее эффективный вариант соотношения нагрузки и отдыха в тренировочном процессе наблюдается при их сбалансированности. Если спортсмен не выполняет необходимой для избранного вида спорта и своего уровня квалификации нагрузки (по объему и интенсивности), то его тренированность и соответственно спортивные результаты будут расти очень медленно. Наблюдается своеобразный эффект "нетренированности". Если же спортсмен чрезмерно перегружает себя нагрузкой, не давая организму восстанавливаться, то у него может развиваться состояние "перетренированности".

Оно отрицательно действует на организм. А хроническая перетренированность может привести к функциональным отклонениям и развитию патологий.

Понятие "тренированность" обычно связывают с биологическими (функциональными и морфологическими) изменениями, которые происходят в организме спортсмена под действием тренировочных нагрузок.

Тренированность, это мера приспособленности организма к конкретной работе, достигнутая путем тренировки. Тренированность спортсмена в процессе систематических занятий повышается. При этом наблюдается определенная цикличность. В каждом отдельном цикле существует фаза оптимальной готовности к спортивным достижениям, которая называется спортивной формой.

Средства и методы тренировки.

К основным средствам относятся упражнения: обще-подготовительные, специально-подготовительные и соревновательные.

Наиболее разнообразна группа обще-подготовительных упражнений. В нее входят упражнения как совпадающие с избранным видом спорта, так и не совпадающие.

Обще-подготовительные упражнения способствуют всестороннему развитию спортсмена.

Специально-подготовительные упражнения, в основном, совпадают по направленности с избранным видом спорта.

Соревновательные упражнения являются основой для создания специфических условий избранного вида спорта.

Методы спортивной тренировки — это специальные способы организации тренировочных занятий, позволяющие развивать у спортсмена требуемые качества.

К методам спортивной тренировки относятся: методы строго регламентированного упражнения, методы круговой тренировки, методы интервальной тренировки, игровой метод, общепедагогические методы.

1. Методы строго регламентированного упражнения. Эта группа методов отличается тем, что позволяет точно нормировать и регулировать нагрузки.

2. Методы круговой тренировки. Для проведения тренировки с использованием этого метода необходимо подготовить "станции" (места для выполнения упражнений) с необходимым оборудованием, которые желательно расположить "по кругу". Спортсмены распределяются по "станциям" и выполняют нагрузку. Смена "станций" происходит по команде тренера. Круговая тренировка успешно используется и в легкой атлетике, в качестве "станций" в спортивном зале могут использоваться гимнастические снаряды. Спортсмену дается задание, в котором оговаривается скорость прохождения каждого стенда, время отдыха между стендами и последовательность прохождения маршрутов. Может также ограничиваться время, за которое спортсмен должен пройти максимальное

количество маршрутов в определенной последовательности. И другие варианты организации круговой тренировки в зале.

3. Методы моделирования соревновательной нагрузки. Спортсмен может соревноваться не только с соперником, но и с самим собой, выполняя соревновательные нагрузки при меньшей степени риска, чем во время соревнований.

4. Соревновательный метод. Календарь соревнований выполняет важнейшую роль в подготовке спортсмена. Одни соревнования являются подводящими, другие — основными.

5. Игровой метод. Тренировки, организованные с использованием этого метода, отличаются высокой эмоциональностью, требуют от спортсмена умения управлять своими эмоциями, самообладания, гибкости мышления и других качеств, представляя тем самым большие возможности для их развития.

Использование общепедагогических средств и методов в спортивной тренировке. К ним относятся:

а. Средства и методы словесного, наглядного и сенсокоррекционного воздействия. Тренер использует в своей работе методы: просьбы, убеждения, внушения, требования, приказа, поощрения, наказания, наглядной демонстрации, личного примера и др.

б. Идеомоторные и аутогенные методы. К ним относятся: аутогенная тренировка (эмоциональная самонастройка спортсмена, самоприказы) и идеомоторная тренировка (мысленное выполнение упражнения, мысленное прохождение дистанции и т.д.).

#### Виды подготовки спортсмена

Совершенствование спортсмена включает в себя четыре вида подготовки: физическую, техническую, тактическую и психологическую. Каждый из этих видов, в свою очередь, имеет две разновидности: общую и специальную подготовку. **Физическая подготовка**

Физическая подготовка является основой спортивной тренировки. Она представляет собой целенаправленный процесс формирования физических качеств у спортсмена. К этим качествам относятся: сила, выносливость, гибкость, ловкость, скоростные способности. Физическая подготовка связана с выполнением больших нагрузок непосредственно воздействующих на морфофункциональные свойства организма спортсмена.

Различают две разновидности физической подготовки: общую и специальную.

Общая физическая подготовка спортсмена направлена на разностороннее развитие физических качеств. Этот вид подготовки особенно важен на первых этапах спортивного совершенствования, так как позволяет значительно повысить общий уровень функциональных возможностей организма.

Специальная физическая подготовка спортсмена направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень развития способностей.

#### Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на формирование у спортсмена двигательных навыков в избранном виде спорта. Многократное повторение одних и тех же движений, приводит к формированию устойчивых двигательных стереотипов.

Общая техническая подготовка предполагает использование смежных видов спорта для расширения запаса технических навыков у спортсмена. Специальная техническая подготовка направлена на формирование специфических для данного вида спорта двигательных навыков, на отработку индивидуальных особенностей техники спортсмена.

Для спортсменов разной квалификации существуют достаточно точные критерии оценки специальной технической подготовленности.

Многолетний процесс технической подготовки спортсмена можно разделить на две основные стадии:

1. Стадию "базовой" технической подготовки.
2. Стадию углубленного технического совершенствования. Методика формирования техники.

При формировании нового двигательного навыка можно выделить несколько этапов:

- а. Разучивание технического приема в расчлененном виде, то есть выполнение упражнения по частям;
- б. Выполнение приема целиком, но в упрощенных условиях
- в. Закрепление или стабилизация навыка. Это достигается многократным повторением упражнения в различных вариантах.
- г. Выполнение приема в реальных и в усложненных условиях. Это способствует формированию такого важного для технической подготовки качества, как "помехоустойчивость".
- д. Окончательное формирование навыка происходит после закрепления этого двигательного действия в соревновательных условиях.

Особое внимание в технической подготовке необходимо уделять устранению ошибок. Нередко спортсмен с первой же попытки неправильно выполнив действие, вновь и вновь пытается его повторить стараясь, устранить ошибку. Но вновь и вновь выполняет его неправильно, и тем самым закрепляет эту ошибку, создавая неправильный динамический стереотип. Поэтому необходимо сначала найти

ошибку, устранить ее и только потом, многократно повторяя движение, закреплять его.

Для нахождения ошибки необходимо научиться выполнять это движение по частям, лучше со зрительным контролем. Также необходимо научиться выполнять технический прием мысленно, этот метод подготовки называется "идеомоторной тренировкой".

#### Тактическая подготовка

Спортивная тактика — это искусство ведения спортивной борьбы. Можно выделить индивидуальную тактику и командную тактику. Основу тактического мастерства составляют тактические знания, умения и навыки. Совершенствование тактического мастерства у спортсмена осуществляется через развитие его тактического мышления. Для этого тренер может использовать анализ и разбор деятельности спортсмена: отдельных тренировочных занятий и их циклов, участия в соревнованиях.

Необходимо привлекать спортсмена к планированию тренировочного процесса, разработке недельных, месячных, годовых и многолетних циклов подготовки.

Совершенствование тактического мастерства, во многом обусловлено технической подготовленностью спортсмена. Как бы четко ни разрабатывал спортсмен тактический план действий, он не будет реализован без владения соответствующими техническими навыками, без соответствующего развития физических и психических качеств.

Тактическая подготовка включает в себя формирование следующих способностей у спортсмена:

- Способность формировать общий тактический замысел или принципы поведения во время соревнования;
- Умение составлять тактический план с конкретным перечнем задач и предполагаемых способов их решения;
- Способность объективно оценивать свои физические, технические, психологические и функциональные возможности, а также учитывать потенциальные возможности соперника.
- Способность находить новые тактико-технические решения при изменении внешних условий;
- Способность анализировать свои ошибки.

При построении **многолетнего тренировочного процесса** необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее

высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года специализированной подготовки.

Тренировочные занятия по тяжелой атлетике включают в себя несколько частей: - разминочная (ОРУ, легкие беговые упражнения, имитация технических действий), продолжительность определяется в зависимости от задач тренировки; - основная часть (решение основных тренировочных задач – обучение, совершенствования технико-тактического мастерства, развитие и совершенствование физических качеств); - заключительная (ОФП, упражнения на развитие гибкости и пр). Прохождение инструктажа учащихся по технике безопасности на тренировочных занятиях проводится в начале года с обязательным фиксированием в отчетных документах (журналах).

Перед каждым соревнованиями участники также проходят целевой инструктаж.

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовленных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений из арсенала тяжелой атлетики; подвижные и спортивные игры;
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений:

- повторный;
- переменный;
- интервальный,
- повторнопеременный;
- круговой;
- игровой;
- контрольный;
- соревновательный.

Основные направления тренировки. В зависимости от этапа спортивной подготовки определяются основные цели и задачи. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Необходимо рационально повышать объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по

форме и характеру выполнения с основными упражнениям. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки.

Постепенно тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации. В большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства.

Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники.

Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы. Применяя упражнения с отягощением, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Обучение и совершенствование техники тяжелой атлетике. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы.

Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее.

Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

## Теория и методика физического воспитания в боксе

Содержание теоретической подготовки должно быть достаточно глубокой и широкой. Оно должно отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физкультуры и спорта в стране и повышения общей культуры, интеллекта спортсмена. В процессе теоретической подготовки необходимо дать научное обоснование и анализ технике и тактике в избранном виде спорта, необходимо ознакомить с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней, раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике. Самоопределение индивидуальных особенностей организма каждого спортсмена, выявление сильных и слабых сторон его подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей выносливости, силы, скорости, гибкости, переносимости нагрузки, продолжительности процессов восстановления и так далее, требует определенных знаний. В конечном счете, управление процессом спортивной тренировки на тренировочном этапе углубленной специализации уже должно осуществляться самим спортсменом. А это требует понимания процессов, происходящих в организме под влиянием тренировки, изучения основ анатомии, физиологии, гигиены, биомеханики.

Теоретический материал распределяется на весь период обучения в рамках предусмотренного учебным планом объема часов.

Помимо обязательного перечня тем для изучения по разделу теоретической подготовки, тренер-преподаватель может в рамках отведенных часов использовать для изучения дополнительные темы, но не взамен основных.

В зависимости от конкретных условий работы в тематический план по теоретической подготовке могут вноситься коррективы.

Содержание обязательных вопросов по теоретической подготовке:

1. Основы философии и психологии бокса;
2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта:
  - официальные правила бокса;
  - требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий;
  - федеральный стандарт спортивной подготовки по боксу;
  - общероссийские антидопинговые правила;



- противоправные действия в спорте, предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;

5. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;

6. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

7. Гигиенические знания, умения и навыки;

8. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

9. Основы спортивного питания;

10. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

11. Требования техники безопасности на занятиях бокса.

### **Физическая подготовка**

Для спортивных единоборств, физическая подготовка определяется как развитие физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости) в общем плане и специальном, применительно к избранному виду спорта.

При этом особых приоритетов не имеется, хотя сила определяется как базовое физическое качество.

Выбор средств, для осуществления общей и специальной физической подготовки регламентируется только индивидуальным подходом тренера и этапными задачами и не имеет принципиальных ограничений.

Методы и средства развития физических качеств должны быть адекватны уровню функциональной подготовки каждого обучающегося в отдельности, и при этом их применение должно способствовать прогрессивным изменениям в развитии соответствующего физического качества.

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий, заключается в том, чтобы новые средства, вводимые в постепенно тренировочный процесс должны систематически обновляться и усложняться.

*Общая физическая подготовка* направлена на подъем функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости и овладением широким диапазоном двигательных навыков и умений.

В программу общей физической подготовки включаются как общие для многих видов спорта элементы – ходьба, бег, прыжки, метание, плавание, так и упражнения, заимствованные из других видов спорта – гимнастические упражнения, упражнения с гантелями, штангой, спортивные игры.

Данная область включает в себя обязательные для изучения разделы:

1. Общеразвивающие упражнения (строевые упражнения, упражнения без предметов и с предметами);
2. Упражнения для развития общей силовой подготовленности, включая упражнения с использованием тренажёрных устройств;
3. Упражнения для развития гибкости;
4. Упражнения для развития быстроты и ловкости
5. Упражнения для развития выносливости;
6. Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения;
7. Подвижные игры (занимают особое место в занятиях с юными спортсменами).

Для достижения высокого уровня ОФП используются:

- метод длительного воздействия («до отказа»);
- повторный метод;
- метод контрольного тестирования;
- игровой метод;
- круговой метод.

При этом подбор упражнений для каждого из разделов осуществляется каждым тренером-преподавателем индивидуально

*Специальная физическая подготовка* – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта. Она подразумевает развитие специальных физических качеств и двигательных навыков и умений, необходимых для улучшения владения разнообразным техническим арсеналом бокса, позволяющим выполнять тренировочные нагрузки с большим объемом и интенсивностью.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание у боксера физических возможностей, отвечающих специфике этого вида спорта.

К показателям специальной физической подготовки относятся: показания по мощности и количеству ударов, наносимых в определенный отрезок времени, максимум развитой силы на сигнал, импульс силы удара, серии ударов и т. д. Она ведется одновременно с овладением приемами техники бокса и их совершенствованием.

Данная область включает в себя обязательные для изучения разделы:

1. Упражнения специальной физической подготовки (упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости и координированности, специальной быстроты, специальной выносливости борцов);

2. имитационные упражнения (имитация различных действий, в том числе боевых и оценочных приемов без партнера - бои с тенью, имитация различных действий и приемов с амортизаторами, теннисными, набивными мячами, атакующих действий с партнером, нанесением обманных ударов, перемещения и др.);

3. специальные игровые комплексы;

4. гимнастические и акробатические упражнения (различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях, упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках»);

5. упражнения со специальными снарядами и приспособлениями (боксерский мешок, насыпная груша, лапы — отличный снаряд для совершенствования боксера в технике ударов и в тактике, со штангой (вес штанги 30- 70%) от собственного веса), с гирями, гантелями;

6. специальные упражнения с партнером;

7. упражнения в самостраховке, упражнения для защиты от ударов. Обязательными являются упражнения на гибкость, так как они, развивая гибкость, одновременно укрепляют суставы, связки и мышцы, повышают их эластичность (способность к растягиванию), что является действенным средством предупреждения мышечных травм.

Гибкость способствует и скорости сокращения мышц, а это необходимо для своевременного выполнения уклонов, нырков, поворотов туловища и т. д.

Чем лучше растягиваются мышцы, тем большая подвижность в суставе, тем меньшее сопротивление оказывают мышцы-антагонисты. Предварительное растягивание мышц увеличивает их сократительную силу; кроме того, упражнения с большой амплитудой быстро нагревают мышцы и подготавливают их к основной работе.

## Теория и методика физического воспитания в футболе

Спортивная подготовка футболистов — это многолетний специально организованный педагогический процесс, связанный с использованием всей совокупности необходимых средств, методов, условий и направленный на достижение высокого спортивного мастерства.

Цели и задачи спортивной подготовки решаются в процессе обучения, тренировки и воспитания. Под обучением принято понимать начальный этап овладения занимающимися необходимой системой знаний, умений и навыков. Основное содержание обучения — это освоение “школы”, т.е. техники, основных индивидуальных и групповых тактических действий, формирование умений тренировочной и соревновательной деятельности. При этом обучение тесно связано с физическим развитием занимающихся. Тренировка - дальнейший специализированный этап спортивного совершенствования, направленный на углубленное развитие технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств. Между обучением и тренировкой нет резкой грани, так как, обучая, мы одновременно тренируем, а, тренируя - обучаем. Условное разделение этих понятий позволяет более четко определять задачи для каждого этапа многолетней подготовки, выбирать наиболее эффективные средства и методы для их решения. Причем удельный вес обучения и тренировки в структуре различных этапов подготовки неодинаков. Процесс обучения и тренировки должен носить воспитывающий характер. Воспитание — это целеустремленное и систематическое воздействие на психологию воспитуемого. Совершенствование морально-волевых качеств и психологических возможностей - главные задачи процесса воспитания спортсменов. Обучение, тренировка, воспитание взаимосвязаны и взаимообусловлены прежде всего единством согласованной деятельности тренера и коллектива футболистов. Задачи подготовки высококвалифицированных футболистов могут быть решены только при условии ведущей роли тренера. Он должен опираться в работе на научно обоснованную теорию, непрерывно совершенствовать специальные знания, быть в курсе последних достижений науки и практики и уметь внедрять их в процесс обучения и тренировки футболистов

### Задачи

Целевой установкой подготовки футболистов является воспитание высококвалифицированных спортсменов, отвечающих современным требованиям мирового футбола и способных добиваться высоких спортивных результатов. Исходя из цели подготовки, в процессе обучения и тренировки решаются следующие основные задачи:

1. Воспитание высоких моральных и волевых качеств.
2. Укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.
3. достижение высокого уровня основных физических качеств и совершенное овладение техникой и тактикой игры.

4. достижение высокого уровня индивидуальной и командной подготовленности и приобретение навыков их реализации в условиях соревнований.

5. достижение и многолетнее сохранение высокой общей и специальной работоспособности.

6. Приобретение глубоких теоретических знаний и практических навыков по методике обучения и тренировки, планированию, контролю, восстановлению, судейству, организации соревнований и т.д. С учетом цели и основных задач обучения и тренировки определяются задачи отдельных этапов многолетней подготовки юных и квалифицированных футболистов

### **Принципы обучения**

Обучение и тренировка, как специально организованный педагогический процесс, строятся в соответствии с общими принципами физического воспитания дидактическими (педагогическими) принципами обучения и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса.

К методическим принципам спортивной тренировки относятся: принципы сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности и индивидуализации, прогрессирования.

Применительно к футболу эти принципы реализуются с учетом его специфики и особенностей учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и квалификации.

Принцип сознательности и активности направлен на успешное решение общей цели и задач тренировки. Без сознательного и активного отношения к повседневным занятиям невозможно добиться высоких спортивных результатов. Важнейшим условием формирования сознательного отношения к занятиям является мотивация. Не только желание играть в футбол, но и глубокое понимание цели и задач тренировки, средств, методов и содержания изучаемого материала способствуют стабильному интересу и активному отношению к занятиям. Нужно так организовать тренировочный процесс, чтобы овладение программным материалом удовлетворяло потребности занимающихся. Опираясь на устойчивый интерес к занятиям футболом, можно решать необходимые задачи как учебно-тренировочного, так и воспитательного характера. Важнейшим средством повышения сознательности и активности являются индивидуальные занятия.

Принцип сознательности и активности тесно связан с воспитанием инициативы, самостоятельности, творческого отношения к выполнению тренировочных занятий. Активность в процессе обучения во многом обеспечивается доступностью учебных заданий. Оптимально трудные задачи стимулируют активность. Особенно важна активность в соревнованиях. В процессе обучения и тренировки ведущую роль играет тренер. Однако он не должен сдерживать высокую активность и самостоятельность воспитанников. Эффективность тренировочного процесса и высокие спортивные достижения

немыслимы без активного, сознательного, творческого приложения сил самих занимающихся.

Принцип систематичности предусматривает регулярность и последовательность обучения и тренировки. Регулярность обусловливается оптимальным количеством тренировочных занятий, соревнований и отдыха, рациональной динамикой величины и направленности нагрузки. Рациональная последовательность обучения существенно сокращает сроки освоения учебного материала. Быстрота и качество формирования умений и навыков во многом зависят от содержания предшествующего обучения. Последовательность в подборе средств и методов на каждом этапе многолетней подготовки определяется объективными закономерностями переноса двигательных и физических качеств. Принцип систематичности реализуется в оптимальном количестве повторений средств обучения и тренировки, используемых как в отдельном занятии, так и в системе Тренировок.

Принцип наглядности обеспечивает необходимые условия освоения и совершенствования технических приемов и тактических действий, развития физических и психических качеств. Принцип наглядности преимущественно реализуется в натуральном Показе изучаемого действия. Однако не всегда его можно показать многократно, в необходимых параметрах, с акцентом на важных деталях. Лучший методический прием показа - это сочетание натуральной демонстрации с анализом фото - и кинограмм, кино- и видеоматериалов. Метод наглядного воздействия используют в тесной взаимосвязи с методом слова. Оптимальное соотношение этих методов стимулирует активность восприятия и способствует успешности обучения.

Принцип доступности и индивидуализации требует соответствия изучаемого материала, средств и методов его освоения и форм организации обучения возрастным особенностям занимающихся, их возможностям и уровню подготовленности. Величина и направленность тренировочной нагрузки должны соответствовать конкретным задачам, уровню развития специальных качеств, объективным условиям тренировки. Следует помнить, что чрезмерные нагрузки снижают интерес к занятиям, вредно отражаются на тренированности и, в конечном счете - на спортивных результатах. Однако принцип доступности не исключает необходимости выполнения упражнений, требующих максимальных физических и волевых усилий и вызывающих значительное утомление. Доступными надо считать нагрузки, способствующие укреплению здоровья, повышению функциональной готовности, росту спортивного мастерства. Мера доступности - показатель непостоянный. Он во многом определяется адаптационными и мобилизационными возможностями организма занимающихся. Доступность нагрузок неразрывно связана с индивидуализацией учебно-тренировочного процесса.

Принцип прогрессирования предусматривает постановку и решение постепенно усложняющихся задач, увеличение объема и интенсивности связанных с ними нагрузок. Целенаправленное расширение круга используемых средств подготовки, выполнение более трудных новых задач способ и совершенствованию

необходимых технических приемов и Тактических действий. Закономерности развития физических качеств, а также повышение функциональных возможностей требуют систематизированного обновления и увеличения всех компонентов нагрузки. Реализация принципа прогрессирования находит свое конкретное выражение в распределении направленности и величины нагрузки в микроциклах на этапах годового цикла, в многолетней подготовке.

### **Структура процесса обучения**

Исходя из закономерностей формирования двигательного навыка, в процессе обучения отдельному двигательному действию (техническому приему или тактическому действию) выделяют три этапа: первоначальное обучение, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование. Каждый из этих этапов имеет ряд особенностей, с учетом которых ставятся конкретные задачи и выбираются рациональные средства, методы и формы организации учебного процесса. Первоначальное обучение. Цель данного этапа - освоение основ изучаемого приема или действия. Первоначальное обучение начинается с ознакомления. Используется сочетание методов показа, рассказа и практического упражнения. Показ должен быть образцовым не только по форме. Важно при этом использовать оптимальное воспроизведение временных, пространственных и силовых характеристик движения. Особого внимания требуют последовательность выполнения фаз движения и соотношение их длительности, поскольку ритмическая структура служит ориентиром при освоении действий. После демонстрации изучаемого действия в рассказе дают его точное терминологическое наименование, сообщают сведения о значении и месте применения в игровых условиях, объясняют основы решения двигательной задачи. Поскольку внимание у начинающих неустойчиво и объем его невелик, рассказ должен быть четким, кратким, образным. Повторный показ (не более 2-3 раз) сочетается с сопроводительным пояснением, что усиливает и углубляет восприятие. Формированию зрительного и смыслового представления способствует демонстрация изучаемого действия в кино- и видеоконтрольных, показ его элементов на кино- и фото-граммах, рисунках, схемах. При этом важно ориентировать обучаемого на решение двигательной задачи, а не на копирование поз. Для создания двигательных ощущений и представлений используют метод практического упражнения. Попытки воспроизведения изучаемого действия выполняют в относительно постоянных и упрощенных условиях. При обучении технике и тактике футбола преимущественно используют метод целостного упражнения, так как расчленение действий часто приводит к резкому искажению их структуры и содержания. При обучении сложным действиям весьма полезны подводящие упражнения, которые помогают сформировать предварительные двигательные представления, необходимые для освоения изучаемого сложного действия. Как правило, подводящие упражнения индивидуализированы. Определяя меру повторения, следует учитывать, что новые координационно-сложные упражнения быстро вызывают у начинающих футболистов утомление соответствующих нервных центров. Поэтому на данном этапе наиболее эффективно серийное повторение упражнений: две-три серии по 8 - 12 повторений в каждой. Интервалы между повторениями и сериями должны быть достаточными для отдыха. Их можно использовать также для необходимых замечаний и для повторного показа изучаемого действия. Продолжительность этапа первоначального обучения зависит от сложности изучаемого действия,

способностей и подготовленности занимающихся. Обычно изучение нового материала продолжается в течение 3-5 последующих уроков. Начальное разучивание, как правило, сопровождается существенным отклонением от требований техники или оптимального варианта выполнения тактического действия. Поэтому очень важно быстро и правильно определить причины ошибок и предусмотреть пути их устранения. Одна группа ошибок обусловлена объективными закономерностями формирования двигательного навыка. Первые попытки характеризуются иррадиацией процессов возбуждения, блокированием излишних степеней свободы кинематической цепи, неточностью нервно-мышечных дифференцировок и др. В связи с этим возможно появление лишних движений, искажение амплитуды и направления изучаемого действия, нарушение его ритма, психологическая скованность и мышечное закрепощение. Другая группа ошибок связана с недостатками в методике обучения. Причиной ошибок могут быть недостаточная физическая и психическая подготовленность, неправильное понимание структуры изучаемого действия, утомление, отрицательный перенос навыков, неблагоприятные условия выполнения действия и некоторые другие. Углубленное разучивание. Цель обучения на этапе - детализированное закрепление основ изучаемого материала в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся. В процессе углубленного освоения приема или действия формируется двигательное умение, частично переходящее в навык. Происходит необходимая перестройка регуляторных процессов в ЦНС (концентрация возбуждения, развитие внутреннего торможения и др.), что способствует правильному, четкому и свободному выполнению изучаемых движений. Успешному решению задач обучения помогает уточненное и осознанное понимание закономерностей выполняемых действий. Этому способствует применение таких словесных методов, как развернутый рассказ и беседа, разъяснение и более глубокий анализ, самоанализ, отчет и т.д. Существенный эффект дают различные средства срочной информации о ходе движения и его основных параметрах. Возрастает роль идеомоторной тренировки. На данном этапе используют в основном метод целостного упражнения. Все упражнения должны быть строго целенаправленными. Число стереотипных повторений (в одинаковых условиях, с одной целевой установкой, с равными параметрами движения) уменьшается. Однако значительно увеличивается число вариативных повторений. Усложняется обстановка, в которой происходит обучение. Варьируются задачи выполнения упражнения, что вызывает изменение формы и характера, а также пространственных, временных и силовых характеристик. Предпринимаются попытки выполнить изучаемое действие со скоростью и усилиями, близкими к максимальным. При этом структура движения не должна искажаться, а целевая точность должна быть в допустимых пределах. Примерное соотношение стереотипных и вариативных повторений – 30 и 70%. Одним из эффективных методов, направленных на формирование способности регулировать величину, направление и длительность усилий в соответствии с меняющимися условиями, является метод контрастных заданий. На данном этапе число повторений в одном уроке увеличивается. Изучаемое действие повторяют 10-12 мин, после чего вводят 3,5 – 5 - минутные переключения. Наиболее эффективны переключения на игровые упражнения. Затем снова многократные повторения в таком же временном отрезке. Углубленное разучивание может идти с большими интервалами, что позволяет изучать новый материал. В занятиях широко используют игровой и соревновательный методы, которые создают особый, эмоциональный фон, усиливают воздействие упражнений и активизируют процесс обучения.



Закрепление и совершенствование. Основные задачи этого этапа - дальнейшее закрепление освоенных действий, доведение их до уровня автоматизированности и формирование навыка надежного применения в игровых условиях. На данном этапе используют весь комплекс методов физического воспитания. Из практических преимущественное применение находит метод вариативного упражнения с широким изменением условий действий. Задачи совершенствования двигательных навыков решаются с помощью следующих методических приемов: изменение обстановки, в которой действует футболист (проведение занятий в различных климатических и метеорологических условиях: в зале, на поле с разным покрытием, на заснеженных площадках, в футбольных городках; использование мячей разного веса и размера, разной упругости); изменение функционального и психического состояния самого спортсмена (выполнение упражнений в состоянии повышенной эмоциональности, волнения или на фоне утомления, но непременно в соответствии с объективными данными педагогического и врачебного контроля); изменение задачи в ходе выполнения упражнения: облегчение (уменьшать расстояние, скорость и усилия; выполнять упражнения без помех и др.) или усложнение (увеличивать расстояние, скорость и усилия; выполнять задание на оценку, применять сложные соединения действий; использовать различные помехи и противодействия; внезапно переключать внимание и т.д.). Этап закрепления и совершенствования двигательных действий характеризуется органическим сочетанием процессов совершенствования технико-тактического мастерства и развития физических качеств, обеспечивающих эффективность и надежность игровых действий. Использование "сопряженного метода" (В.М.Дьячков) дает возможность одновременного и целенаправленного воздействия, как на структуру движений, так и на физические качества

#### Формы организации процесса обучения

Основной формой организации обучения и тренировки футболистов является урок (тренировочное занятие). Он строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса, к уроку предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.

2. Содержание урока должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.

3. В процессе урока нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

4. Каждый отдельный урок должен иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями. Структура урока предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части (разминке) происходит начальная организация занимающихся, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части - функциональная

подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнений основной части.

Продолжительность подготовительной части составляет около 15-20% общего времени.

Основная часть направлена на решение задач урока, связанных с обучением и совершенствованием техники и тактики, развитием специальных физическим качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части.

2. Задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.

3. динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени. Заключительная часть урока должна обеспечивать постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние.

В конце урока подводятся итоги, даются индивидуальные задания. На заключительную часть отводится 5-10% общего времени. В зависимости от цели и задач в подготовке футболистов используют комплексные и тематические занятия. Комплексные занятия направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической.

В тренировке юных футболистов преимущественно применяют комплексные уроки.

Тематические занятия связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической.

Организационной формой и методической основой проведения урока являются групповые и индивидуальные тренировочные занятия.

Групповые занятия проводятся с отдельной учебной группой или командой. Командный характер игры в футбол предусматривает повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач. В связи с этим процесс обучения и воспитания более эффективен в групповых занятиях. Этому способствует индивидуализация заданий с учетом особенностей и подготовленности занимающихся.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах (например, защитников и нападающих) занимающиеся получают отдельные задания.

При индивидуальном методе отдельные футболисты получают самостоятельные задания (например, вратарь). Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

При этом, однако, затрудняется индивидуальный подход. При тренировке в подгруппах и самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация. В индивидуальных занятиях используются различные средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей футболиста.

Цель тренировки - ускорение темпов совершенствования спортивного мастерства. Свое конкретное выражение цель и задачи тренировки получают в индивидуальных планах, которые разрабатываются совместно тренером и игроком. Индивидуальные занятия проводятся в самостоятельной и групповой формах

### **Средства обучения в футболе**

Основным средством подготовки футболистов являются физические упражнения, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи.

Количество применяемых в подготовке футболистов физических упражнений крайне велико. Многие из них существенно отличаются одно от другого как по форме, так и по содержанию.

Чтобы выбрать отдельные средства из всего их многообразия, необходимо в первую очередь четко представлять специфику содержания физического упражнения.

Содержание физического упражнения составляют действия, которые определяют основные процессы, происходящие в организме в ходе выполнения упражнения. Эти процессы многогранны. Они могут рассматриваться в различных аспектах: психологическом, физиологическом, биохимическом, педагогическом и др. Таким образом, отдельное физическое упражнение оказывает комплексное влияние на организм спортсмена, позволяет решать ряд задач спортивной подготовки.

Однако мера влияния физического упражнения на различные аспекты подготовки футболистов неодинакова.

Поэтому физические упражнения подбираются и используются по их преимущественному воздействию. Исходя из особенностей футбола и задач подготовки, все основные средства можно подразделить на специфические, т.е. упражнения с мячом, и неспецифические, т.е. упражнения без мяча.

Специфические упражнения, применяемые в тренировке футболистов, состоят из двух групп: соревновательные и специальные.

Соревновательные упражнения - это совокупность двигательных действий, составляющих предмет игры в футбол и выполняемых в полном соответствии с правилами состязаний по футболу.

Они характеризуются комплексным проявлением основных физических качеств, использованием всей совокупности технических приемов в условиях постоянной и внезапной смены тактических ситуаций.

По форме к соревновательным упражнениям относятся официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры, а также игры по мини-футболу.

Специальные упражнения — это двигательные действия, состоящие из элементов соревновательных упражнений и их вариантов. Предназначены они главным образом для технико-тактического совершенствования и развития специальных физических качеств. К специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упражнения с мячом (удары, остановки, ведение, взаимодействия в парах, тройках т.д.), а также игровые упражнения (различные “квадраты”, держание мяча и т.д.). Преимущество специальных упражнений заключается в том, что они дают возможность дозировать воздействие более целенаправленно и эффективно, чем соревновательные.

Неспецифические упражнения включают в себя две группы: обще-подготовительные и специально-подготовительные.

Обще-подготовительные упражнения — это двигательные действия, являющиеся преимущественно средством общей подготовки футболиста. С их помощью решают задачи всестороннего физического воспитания, избирательного воздействия на развитие основных физических качеств, улучшения координационных способностей, двигательных навыков и умений.

Обще-подготовительные упражнения можно использовать и как средство активного отдыха и восстановления. Наконец, обще-подготовительные упражнения способствуют сохранению достаточно высокой физической и психической работоспособности, если объективные условия (климатические факторы, травмы и т.д.) не дают возможности использовать специальные средства.

Соответствующие упражнения подбирают из различных видов спорта, спортивных и подвижных игр и дополняют общеразвивающими. Специально-подготовительные упражнения — это двигательные действия, которые имеют существенное сходство со специальными упражнениями по форме, структуре и характеру проявления физических и психических качеств

### **Методы обучения**

Действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения.

Метод - способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: практические, словесные, наглядные. В тренировочных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение. Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией футболистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера и другими факторами.

### Практические методы

Практические методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы. При использовании методов упражнений деятельность занимающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей.

Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

Метод целостного упражнения применяют при изучении, как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик. Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств. При выполнении технико-тактических действий применяют различного рода отягощения (пояса, жилеты, утяжеленную обувь, мячи и т.д.) строго определенного веса, не искажающие технику движений. Иную основу имеет метод избирательных воздействий. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность Воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.). Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т.д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование техники футбола, его тактики или технико-тактических действий, Следующая большая группа методов основана на различных способах регламентации режима нагрузки и отдыха.

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кроссы, плавание, ведение мяча и т.д.). Тренирующее воздействие равномерного метода на организм обеспечивается в период работы. Увеличение нагрузки достигается за счет повышения длительности или интенсивности выполнения упражнения.

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п. Тренирующее воздействие переменного метода на организм обеспечивается в период работы. Одним из преимуществ переменного метода по сравнению с равномерным является то, что при его использовании во многом устраняется монотонность в работе.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха, длительность упражнения, интенсивность нагрузки, продолжительность отдыха, количество повторений зависят от решаемых задач. Тренирующее воздействие повторного метода обеспечивается как в процессе выполнения отдельного упражнения, так и суммированием эффекта от всех повторений. К преимуществам данного метода можно отнести возможность четкой организации занимающихся, достаточно точной регламентации нагрузки, своевременного исправления ошибок.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений. Причем как нагрузку, так и паузы отдыха можно изменять в различных отношениях. Это существенно расширяет возможность целенаправленного воздействия на различные функции организма (при развитии физических качеств) и на динамику усвоения технико-тактических навыков или на параллельное сопряженное совершенствование этих важных компонентов футбола. Тренирующим воздействием обладают не только (и не столько) сами упражнения, но и интервалы отдыха. Применение интервального метода требует, однако, осторожности и строгого контроля за компонентами нагрузки. Несоответствия их содержания и структуры часто приводит к перенапряжению и переутомлению. В последние годы разработаны специальные методические формы, предназначенные для комплексного использования физических упражнений, которые получили название круговой тренировки.

Круговая тренировка — это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены “станций” по замкнутому контуру. Большинство упражнений носит локальный характер, т.е. воздействует на определенную мышечную группу, на определенное физическое качество. В форме круговой тренировки совершенствуются также и отдельные технико-тактические навыки.

Ценной чертой круговой тренировки является возможность строго индивидуальной дозировки нагрузки.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.). В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом. Один из недостатков игрового метода - ограниченные возможности дозировки нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянное изменение ситуаций, динамичность действий не позволяют точно регулировать нагрузку, как по направленности, так и по степени воздействия. Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга. Особенности этого метода (официальное определение победителей, награды за достигнутые результаты, признание общественной значимости достижений и т.д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма. Однако соперничество и связанные с ним межличностные отношения в ходе борьбы могут содействовать формированию у футболистов не только положительных, но и отрицательных нравственных качеств (эгоизм, тщеславие и т.д.). Кроме того, соревновательный метод предоставляет относительно ограниченные возможности для дозировки нагрузки и для непосредственного руководства деятельностью футболистов.

#### Словесные методы

Практически все стороны деятельности тренера связаны с использованием слова. С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты.

Методы использования слова позволяют тренеру направлять поведение занимающихся, воспитывать нравственные, волевые и другие качества личности. В то же время "словесные" методы играют важную роль в осмысливании, самооценке и саморегуляции действий самих футболистов.

#### Методы обеспечения наглядности

Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности. К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.). Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию

предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.



## **Контрольные испытания**

Спортивно-оздоровительные группы формируются при проведении ежегодного комплектования Учреждения:

- из числа лиц, не прошедших контрольно-переводные испытания по избранному виду спорта, имеющие медицинский допуск до учебно-тренировочных занятий;

При приеме граждан на обучение по общеобразовательной программе требования к уровню образования поступающих не предъявляются.

Индивидуальный отбор в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения дополнительной общеразвивающих программ «бокс», «плавание», «легкая атлетика», «тяжелая атлетика», «лыжные гонки», «футбол» не осуществляется

При наличии вакантных мест допускается зачисление в течении всего года.

Перевод на начальный этап, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства происходит на общих основаниях, в соответствии с нормативными актами Учреждения

## ЛИСТ ОЗНАКОМЛЕНИЯ

с Дополнительной общеразвивающей программой  
физкультурно-спортивной направленности  
для обучающихся до 18 лет, утвержденной директором 17.04.2023

<i>№ п/п</i>	<i>Фамилия И.О.</i>	<i>Должность</i>	<i>Дата ознакомления</i>	<i>Подпись</i>
1.	Акуленко А.Н.	тренер-преподаватель		
2.	Аравин В.П.	тренер-преподаватель		
3.	Беркман В.С.	тренер-преподаватель		
4.	Бусыгина М.Н.	тренер-преподаватель		
5.	Верниковский Ф.И.	тренер-преподаватель		
6.	Воробьев Е.В.	тренер-преподаватель		
7.	Гентух А.Д.	спортсмен-инструктор		
8.	Горева А.В.	тренер-преподаватель		
9.	Журавлев Р.Д.	тренер-преподаватель		
10.	Захаров А.А.	тренер-преподаватель		
11.	Исаков Е.А.	тренер-преподаватель		
12.	Карпенко Е.П.	тренер-преподаватель		
13.	Конев С.С.	тренер-преподаватель		
14.	Коновалова А.Н.	старший инструктор-методист		
15.	Корчагин Г.П.	тренер-преподаватель		
16.	Крюков В.А.	тренер-преподаватель		

**ЛИСТ ОЗНАКОМЛЕНИЯ**  
**с Дополнительной общеразвивающей программой**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**для обучающихся до 18 лет, утвержденной директором 17.04.2023**

<i>№ п/п</i>	<i>Фамилия И.О.</i>	<i>Должность</i>	<i>Дата ознакомления</i>	<i>Подпись</i>
17.	Малышев А.С.	тренер-преподаватель		
18.	Медникова В.С.	тренер-преподаватель		
19.	Миронов А.В.	тренер-преподаватель		
20.	Миронова Н.Ю.	инструктор-методист		
21.	Николашина Е.А.	заместитель директора		
22.	Рудас Д.Г.	тренер-преподаватель		
23.	Рязанов И.С.	тренер-преподаватель		
24.	Семуков А.В.	тренер-преподаватель		
25.	Слугина В.В.	тренер-преподаватель		
26.	Сунцов В.И.	тренер-преподаватель		
27.	Тяжелников Д.А.	инструктор по физической культуре		
28.	Ульянова С.В.	тренер-преподаватель		
29.	Цепков М.А.	тренер-преподаватель		
30.	Шаповалова Т.И.	тренер-преподаватель		
31.	Эльгерт Э.В.	тренер-преподаватель		
32.	Энгельгардт И.В.	тренер-преподаватель		
33.	Энгельгардт Н.С.	тренер-преподаватель		

## ЛИСТ ОЗНАКОМЛЕНИЯ

с Дополнительной общеразвивающей программой  
физкультурно-спортивной направленности  
для обучающихся до 18 лет, утвержденной директором 17.04.2023

<i>№ п/п</i>	<i>Фамилия И.О.</i>	<i>Должность</i>	<i>Дата ознакомления</i>	<i>Подпись</i>
34.				
35.				
36.				
37.				
38.				
39.				
40.				
41.				
42.				
43.				
44.				



