

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ФГБОУ ВПО ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ г. ТЮМЕНИ

**Манжелей И.В.
Иванова С.В.**

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ СПОРТОРГАНИЗАТОРА



Тюмень, 2012

УДК 372.8:796
ББК 74.267.5

Рабочая тетрадь спорторганизатора. Манжелей И.В.,
Иванова С.В. Учебно-методическое пособие. Тюмень, ОАО
«Тюменский издательский дом». – 2012 – 86 с.

В учебно-методическом пособии изложены организационно-педагогические основы деятельности спортивного организатора. Приводятся сведения о планировании учебно-тренировочного процесса, дозировании физических нагрузок и развитии физических качеств. Опубликованы сценарии спортивно-массовых мероприятий, деловых игр, фестивалей.

Пособие предназначено для учителей физической культуры, тренеров, спорторганизаторов, занимающихся физкультурно-спортивной работой с населением по месту жительства.

Окажет большую помощь при организации спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий на дворовых площадках.

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Милованова Н.Г., док. пед. наук, профессор
Симонова Е.А., канд. пед. наук, доцент

© Тюменский государственный университет
© Департамент по спорту и молодежной политике г. Тюмени, 2012
© ОАО «Тюменский издательский дом», 2012
ISBN 978-5-9288-0213-4

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
РАЗДЕЛ 1. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СПОРТОРГАНИЗАТОРА	6
1.1. Специфические особенности спортивной деятельности.....	6
1.2. Педагогические умения спорторганизатора.....	9
1.3. Психологическое зеркало.....	15
РАЗДЕЛ 2. ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ И БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА	23
2.1. Классификация физических упражнений.....	23
2.2. Параметры тренировочной нагрузки.....	26
2.3. Особенности адаптации к физическим нагрузкам.....	31
РАЗДЕЛ 3. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ	35
3.1. Цели, методы и принципы спортивной тренировки.....	35
3.2. Технологии планирования в спорте.....	40
3.3. Методы развития физических качеств.....	43
РАЗДЕЛ 4. СЦЕНАРИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	59
ЛИТЕРАТУРА	84

ВВЕДЕНИЕ

*«Тому, кто не постиг науки добра,
всякая иная наука приносит лишь вред».*

М. Монтень

На пороге XXI века человечество столкнулось с экологическими, экономическими, политическими и социальными проблемами, так или иначе касающимися вопросов качества жизни, здоровья и благополучия человека. Общеизвестно, что решение указанных проблем возможно в рамках межкультурного диалога и конструктивного взаимодействия различных ведомств и организаций с широким использованием современных достижений науки и практики.

Сфера физической культуры и спорта не осталась в стороне от данного процесса. Практически во всех странах и регионах идет интенсивный поиск новых идей, подходов и технологий организации физкультурно-спортивной работы с населением, разрабатываются и внедряются в практику инновационные проекты и программы.

В «Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года» намечены такие целевые ориентиры развития отрасли в России, как «Увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, на первом этапе с 15,9% в 2008 году до 30% в 2015 году и на втором – до 40% в 2020 году».

Пристальное внимание Президента и Правительства России, государственных и общественных органов, представителей различных профессиональных сообществ и слоев населения к проблемам здоровья, физических кондиций и качества жизни россиян, несомненно, радует спортивно-педагогическое сообщество. Однако решение наболевших вопросов на уровне законодательной и исполнительной власти, целенаправленное обновление инфраструктуры отрасли физическая культура и спорт, необходимое финансирование физического воспитания, массового, детско-юношеского спорта и спорта высших достижений не решат всего веера проблем без разработки и внедрения, отвечающего современным требованиям психолого-педагогического инстру-

ментария, ориентированного на изучение и развитие индивидуальности каждого субъекта физкультурно-спортивной деятельности.

Опыт показывает, что на сегодняшний день существует серьезная проблема несоответствия распространенных в массовой практике средств, методов и форм работы с населением по месту жительства требованиям современной педагогической реальности.

Надеемся, что предлагаемое Вашему вниманию учебно-методическое пособие поможет спортивным педагогам организовать физкультурно-спортивную работу с населением по месту жительства с опорой на научно-практические рекомендации.

РАЗДЕЛ 1. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СПОРТОРГАНИЗАТОРА

1.1. Специфические особенности спортивной деятельности

В официальной справочной литературе понятие «спорт» впервые появляется в словаре Ф. Толля (1864), в котором оно трактуется как игра, увеселение, а также охота, скачки. Чаще всего в отечественной и иностранной литературе *спорт* определяется как игровое состояние или другое приятное времяпрепровождение, требующее некоторого мастерства и определенной физической тренировки (Всемирный энциклопедический словарь, 1976); универсальная форма рекреации, одно из важных средств самоутверждения (Английская энциклопедия, 1964); деятельность в свободное время, цель которой – физическое совершенство, участие в состязаниях, подготовка к ним и т.д. (Французская энциклопедия Вебера, 1971); совокупность взглядов, мероприятий, средств и деятельности, направленной на достижение высоких результатов в соревнованиях (Немецкий лексикон, 1976); система организации и проведения соревнований и учебно-тренировочных занятий по различным комплексам физических упражнений (Большая советская энциклопедия, 1976); специфический вид деятельности, специально организованный процесс, направленный на выявление предельных возможностей человека (29).

Аналізу сущности спорта как культурного феномена посвящены работы многих отечественных и зарубежных авторов. Однако до настоящего времени в отечественной и зарубежной литературе нет единства взглядов по этому вопросу. В.М. Выдрин, Б.В. Евстафьев определяют спорт как уникальный социальный институт развития, распространения и освоения культуры двигательной деятельности человека и человечества (29).

Спорт является сложным социокультурным явлением. С одной стороны, исторически он развивался как составная часть физической культуры общества, а с другой – стал в определенном смысле особым феноменом, породившим собственную субкультуру. Общепризнанно связывать спорт с соперничеством, состязательностью, под которыми понима-

ются борьба между людьми, между человеком и природными явлениями или человека с самим собой. Спорт признается как средство и форма выявления социального признания высших физических, психических и духовных способностей индивида и команды.

Следует отметить, что существует разделение спорта на учебный, массовый и профессиональный.

Учебный спорт ориентирован на физическое развитие и физическую подготовленность человека через применение различных по своей структуре и направленности двигательных действий, регламентированных правилами видов спорта, в системе основного образования.

Массовый спорт осуществляет своеобразный диалог спортивной субкультуры и физической культуры современного российского общества. На основе критерия ведущей цели спортивной активности массовым спортом называют все виды соревновательной деятельности человека, направленные не на достижение высших спортивных результатов или материальных выгод, а на личностное развитие и решение социальных задач (социализация, оздоровление, интеграция, содержательный досуг и т.п.). Цели массового спорта связаны с физическим и духовным совершенствованием человека и организацией культурного досуга.

Целевым ориентиром профессионального спорта является спортивный результат, средством достижения цели – участие в соревнованиях, а методом – спортивная тренировка, как компонент целенаправленного учебно-тренировочного процесса, которая, особенно на этапе высшего мастерства, связана с максимальными нагрузками, имеющими психофизиологические и возрастно-половые ограничения. Однако в условиях возрастающей спортивной конкуренции именно здоровье человека является средством достижения максимальных результатов «любой ценой», что противоречит гуманистическим идеалам и ценностям физической культуры и массового спорта.

Спортивная деятельность – специфический вид деятельности, специально организованный процесс, направленный на выявление и развитие возможностей человека.

Специфические особенности спортивной деятельности:

- ее предметом является сам человек (спортсмен). Он выступает не только субъектом, но и объектом деятельности;

- она характеризуется специально организованной высокой двигательной активностью исключительно ради движения как такового;

- ее основой является соревнование, т. е. регламентированное соперничество, в котором можно объективно сравнить определенные способности спортсменов и выявить их максимальное проявление;

- ее установкой является достижение максимально высоких результатов путем применения все увеличивающихся физических нагрузок;

- ее непременным условием является увлеченность спортсмена, устойчивый интерес к одному виду спорта;

- она связана с высокими, нередко максимальными и даже предельными физическими и психическими нагрузками;

- она характеризуется не только проявлением мышечной активности при выполнении физических упражнений, но и овладением высокой техникой выполнения движений, пластичностью, эстетичностью;

- сопровождается чувством роста, развития, совершенствования;

- продуктом (конечным результатом) СД является спортивное достижение (как факт демонстрации спортсменом своих возможностей в конкретном виде спорта), а также развитие и совершенствование личностных качеств человека;

- характеризуется идейной направленностью и социальной значимостью: это подготовка к труду и к защите Родины, установление дружеских контактов с зарубежными спортсменами, развитие патриотических и интернациональных чувств, создание специфических спортивных ценностей.

В спорте принято выделять две составные части – спортивные соревнования и спортивно-педагогический процесс (подготовка спортсмена, спортивная подготовка, спортивная тренировка и др.). Спортивные соревнования направлены на выявление победителя, спортивно-педагогический процесс – на формирование спортивного мастерства.

В педагогическом процессе массового спорта участвуют тренеры, спорторганизаторы, спортсмены, физкультурники и их ближайшее окружение.

1.2. Педагогические умения спорторганизатора

Педагогическая деятельность спорторганизатора есть процесс решения бесчисленного ряда педагогических задач, среди которых традиционно выделяют воспитательные, образовательные, развивающие, оздоровительные и др.

Спорторганизатор физкультурно-спортивной работы с населением по месту жительства (26):

1. Проводит набор желающих заниматься физической культурой (из лиц, не имеющих медицинских противопоказаний) в секции и группы физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности.

2. Проводит адресные занятия в группах физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности с различными категориями населения по месту жительства.

3. Организует работу с инвалидами и лицами с ограниченными физическими возможностями (проводит занятия и физкультурно-оздоровительные мероприятия по месту жительства).

4. Привлекает несовершеннолетних, особенно из «групп риска» к занятиям физической культурой и спортом:

– вносит в оперативном режиме в банк данных информацию о несовершеннолетних, подлежащих учету, принимаемых мерах, в пределах своей компетенции, по организации отдыха, досуга и занятости несовершеннолетних;

– осуществляет контроль в части принятия результативных мер по организации отдыха, досуга и занятости несовершеннолетних, находящихся в банке данных.

5. Организует семейно-досуговой отдых (выезды на природу, волонтерскую деятельность и др.), работая с активными в физкультурно-спортивном отношении семьями, проживающими на вверенной ему территории.

6. Разрабатывает календарный план физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий по месту жительства, организует и проводит с населением соревнования, праздники, конкурсы, дни здоровья и другие мероприя-

тия физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового характера по месту жительства, в том числе с участием организаций и учреждений, расположенных на закрепленной за ним территории.

7. Организует участие команд микрорайона в городских и иных соревнованиях.

8. Изучает, обобщает и внедряет передовой опыт по организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства.

9. Ведет учет занимающихся в секциях, группах физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности по месту жительства. Оформляет информационный стенд, документы (журнал посещаемости и т.п., журнал проведения инструктажа по технике безопасности, протоколы проведения мероприятий).

10. Должен знать: теоретические основы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; методику организации и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; правила оказания доврачебной медицинской помощи; правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования; правила по технике безопасности при проведении занятий и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

11. Несет ответственность: за соблюдение техники безопасности при проведении физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства. Проводит инструктаж по технике безопасности с участниками физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и занимающимися в секциях и группах физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности с регистрацией в журнале под личную подпись; за организацию физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства; за целевое использование инвентаря, приобретенного за счет субвенций для обеспечения деятельности инструкторов по физической культуре, работающих с населением по месту жительства.

12. В установленный срок представляет работодателю отчет о проделанной работе.

Отличительная особенность педагогической деятельности состоит в том, что она никогда не дает однозначные ответы на

возникающие задачи в готовом виде. Педагог должен уметь формулировать и решать задачи самостоятельно, анализируя элементы той системы, в которой он работает. Способы решения педагогических задач находят отражение в педагогических умениях.

Педагогическое умение – это приобретенная человеком способность на основе знаний и навыков выполнять определенные виды деятельности в изменившихся условиях (11).

Весь репертуар педагогических умений объединяют в пять основных функциональных компонентов, которые образуют психологическую структуру педагогической деятельности.

Гностический компонент связан с умениями получать новые знания, систематизировать их в соответствии с поставленными целями, анализировать педагогическую ситуацию, достоинства и недостатки в деятельности воспитанников и своей собственной, формулировать педагогические задачи.

Гностический компонент предполагает знание избранного вида спорта; осознание задач спортивно-массовой работы среди детей и подростков; использование рекомендаций спортивной и педагогической литературы; обучение воспитанников специальным навыкам, необходимым для избранного вида спорта; развитие у юных спортсменов физических способностей, специфичных для избранного вида спорта; способности к изучению и оценке опыта руководства детским спортивным коллективом, применение его на практике, анализ собственного опыта, а также опыта своих коллег, постоянная работа по самообразованию. Данный компонент полностью обеспечивает функцию обратной связи и выходит далеко за ее пределы.

Проектировочный компонент связан с умениями в области перспективного планирования содержания и способов деятельности (своей и учащихся) на длительный срок.

Проектировочный компонент предполагает планирование системы тренировок в соответствии с особенностями возраста, состояния здоровья, физического развития, подготовленности воспитанников; планирование работы по подготовке воспитанников к выполнению разрядных нормативов; определение методов ведения тренировочного занятия; составление календарного плана проведения мероприятий на длительный срок (полугодие, год); определение рациональных приемов овладения новыми упражнениями.

Конструктивный компонент связан с умениями в области композиции учебной информации, деятельности учащихся и своей на предстоящем занятии.

Конструктивный компонент предполагает формирование у воспитанников системы знаний и умений не только по определенному виду спорта, но и разностороннюю физическую и волевою подготовку; взаимосвязь в тренировочной работе физической, технической и тактической подготовки; выделение в своей работе главного, существенного; расположение упражнений в порядке увеличения их сложности; приучение воспитанников к правильному режиму учебы, труда, отдыха, питания, сна, к выполнению санитарно-гигиенических правил.

Проектировочный и гностический компоненты – это способность к предвидению и проектированию жизни детского спортивного коллектива, а также проектирование собственной деятельности и поведения, разработка конкретных оздоровительных, образовательных, воспитательных задач на определенное время, исходя из общих задач работы детского спортивного коллектива; проектирование качеств, которые должны быть воспитаны в юных спортсменах; установление объема и содержания, видов спортивной деятельности, необходимых для достижения намеченного результата; методическая разработка отдельных направлений деятельности коллектива.

Организаторский компонент связан с умениями организовать информацию и взаимодействие субъектов учебно-тренировочного процесса.

Организаторский компонент предполагает умения активно руководить тренировками, умело регулировать их темп; кратко и ясно давать пояснения, делать замечания, обращая внимание лишь на самые важные моменты; осуществлять индивидуальный подход к каждому занимающемуся; организовывать регулярное участие детского спортивного коллектива в состязаниях по районному (городскому) календарю; организовывать коллективную и индивидуальную деятельность юных спортсменов по самовоспитанию нравственных качеств.

Коммуникативный компонент связан с умениями устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с учащимися, товарищами по работе и администрацией.

Коммуникативный компонент предполагает наличие у спорторганизатора стремления быть требовательным, но справедливым, учитывая детскую восприимчивость, находить общий язык с каждым ребенком и налаживать эмоционально-благоприятные отношения в детском коллективе; возбуждать у воспитанников стремление добиваться высоких результатов в спорте; формировать правильное отношение воспитанников к труду; осуществлять контроль и помощь в выполнении поручений; налаживать благоприятные взаимоотношения с администрацией, коллегами и родителями воспитанников.

Овладение перечисленными умениями – постоянный процесс, в котором успех деятельности спорторганизатора во многом зависит от того, насколько соответствует его реальным возможностям уровень его функциональной нагрузки. Особенно большое значение имеют первые годы работы, когда наиболее интенсивно формируются специальные навыки и умения. Нужны особая требовательность к себе, особое внимание к овладению педагогической теорией и наиболее эффективными методами руководства детьми.

Деятельность спорторганизатора может протекать более или менее успешно и самостоятельно. В зависимости от того, как педагог овладел конкретными умениями, можно выделить пять уровней его деятельности (по Н.В. Кузьминой) (11).

1. Репродуктивный (минимальный). Спорторганизатор на примере умеет показать, как выполнять систему упражнений и комбинаций, умеет пересказать то, что знает сам, и так, как знает сам.

2. Адаптивный (низкий). Спорторганизатор умеет не только сообщать то, что знает и умеет сам, но и приспособить свое сообщение к возрастным и индивидуальным особенностям воспитанников. Адаптивный уровень, как правило, формируется в процессе самостоятельной деятельности тренера, обучения юных спортсменов и наблюдения за ними. На этом уровне он сознает, что подростки плохо усваивают тот или иной спортивный прием, но не умеет научить их, т. е. видит педагогическую задачу – учить лучше, но не умеет продуктивно ее решать.

3. Локально моделирующий (средний). Спорторганизатор умеет не только передавать знания и умения, при-

способливая их к особенностям юных спортсменов, но и конструировать (моделировать) систему знаний, умений и навыков по отдельным темам, разделам, заранее учитывая, какие трудности могут встретиться, чем они могут быть вызваны, как их преодолеть, как возбудить интерес и внимание к системе спортивных упражнений, как и в какой последовательности дать юным спортсменам спортивные задания, чтобы сформировать у них нужные умения и навыки.

4. Системно моделирующий знания и умения (высокий). Спорторганизатор умеет так моделировать систему деятельности юных спортсменов, чтобы формировать у них систему знаний, умений и навыков в области избранного вида спорта. Он учитывает, на какие ранее сформированные знания и умения воспитанников можно опереться, знает, какая система заданий может сформировать у них необходимые умения, сознательно строит программу обучения, заранее ориентируясь на определенные критерии деятельности.

5. Системно моделирующий деятельность и поведение (высший). Спорторганизатор умеет моделировать такую систему деятельности воспитанников, которая формирует у них черты высококонкретной личности. Добиться этого можно при том условии, если важнейшую цель своей деятельности тренер видит в формировании у юных спортсменов не только конкретных спортивных умений, но и сознательного отношения к труду, окружающим людям, общественным ценностям.

Следует помнить, что репродуктивный, адаптивный и локально моделирующий уровни деятельности не обеспечивают единства ее целей, средств и результатов, это в большей или меньшей степени отрицательно сказывается на реализации конечной цели педагогической системы. Основным условием обеспечения устойчивости связей в педагогической системе является системно моделирующий уровень деятельности.

Именно на высших уровнях деятельности спорторганизатор овладевает педагогическим мастерством в совершенстве. Педагогическое мастерство – это комплекс умений, необходимых для продуктивного решения педагогических задач. Педагогическая задача предполагает осознание спорторганизатором конечной цели своей деятельности и способов решения в

процессе учебной и внеучебной деятельности соотнесенных между собой стратегических, тактических и оперативных задач. В способе решения задачи должны отражаться все компоненты деятельности спорторганизатора.

От степени овладения комплексом педагогических умений зависит и уровень педагогического мастерства спорторганизатора. В основе высших уровней мастерства лежит целенаправленная и взаимосвязанная система знаний и умений в работе с юными спортсменами.

Критерии эффективности деятельности спорторганизатора: объективные и субъективные показатели успешности педагогической деятельности спорторганизатора. К объективным относятся состояние здоровья и спортивные результаты воспитанников, в которых аккумулируются усилия спорторганизатора по обучению и воспитанию спортсменов и спортивных команд, а также уровень общей и специальной физической подготовленности, технико-тактическое мастерство и надежность соревновательной деятельности спортсменов или команд. К субъективным относят удовлетворенность спортсменов ходом спортивной подготовки и взаимоотношениями с тренером, позитивный сдвиг в развитии спортсменов, социально-психологический климат в спортивной команде и т.п. При прочих равных условиях следует учитывать и сумму материальных затрат, использованных тренером на подготовку спортсменов.

1.3. Психологическое зеркало

Тест «АНАЛИЗ СВОИХ ОГРАНИЧЕНИЙ»

Пол респондента: женский/мужской

Педагогический стаж _____ лет

Нижеследующие вы найдете 120 утверждений, описывающих возможности, которые могут быть или отсутствовать у вас в вашей деятельности. Прочитайте каждое утверждение и выделите каким-либо значком квадраты с соответствующими номерами в таблице ответов, если вы чувствуете, что оно справедливо по отношению к вам.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96
	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108
	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
Сумма												
Ранг												

Посчитайте количество положительных ответов в каждом столбце и занесите сумму в итоговую графу.

Присвойте ранг 1 тому ограничению, которому соответствует минимальное количество баллов в итоговой строке, ранг 2 – следующему по баллам ограничению и т.д. Таким образом, Вы проведете ранжированную оценку Ваших ограничений, те из них, которые находятся на первых ранговых местах, являются наиболее актуальными для Вас.

Для конкретизации своих недостатков Вы можете вернуться к тем вопросам, на которые Вы ответили отрицательно (их номера остались незачёркнутыми в таблице), они отражают те стороны ограничений, от которых Вам предстоит избавиться.

Краткие определения ограничений:

A – неумение управлять собой. Неспособность в полной мере использовать свою физическую и психическую энергию, справляться со стрессом, пользоваться методами психологической защиты.

B – размытые личные ценности. Отсутствие ясного понимания собственного отношения к явлениям окружающей действительности, нечеткость взглядов, нетвердость убеждений.

C – нечеткие личные цели. Отсутствие ясности в вопросе о своих личных и профессиональных целях; наличие целей, не совместимых с условиями современной работы и жизни.

D – нерациональное использование времени. Неумение планировать свою деятельность, высокие временные потери.

Е – неумение перерабатывать и запоминать информацию. Отсутствие навыков рационального чтения. Невладение способами совершенствования запоминания и воспроизведения информации.

Ф – остановленное саморазвитие. Отсутствие настроенности и восприимчивости к новым ситуациям и возможностям самосовершенствования.

Г – слабый навык решать проблемы. Отсутствие стратегии, необходимой в принятии решения, а также способности решать современные проблемы.

Н – отсутствие творческого подхода. Отсутствие способности генерировать новые идеи; неумение внедрять новые идеи в практику.

И – неумение оказывать влияние на людей. Недостаточная способность обеспечивать участие и помощь со стороны окружающих или влиять на их решения.

Ж – неумение обучать. Отсутствие способности формировать у учащихся систему знаний, умений и навыков; развивать их мышление и познавательный интерес.

К – низкая способность формировать коллектив. Неспособность содействовать развитию межличностных отношений, неумение организовывать решение коллективных задач.

Л – неумение управлять конфликтами. Низкая способность распознавать и разрешать конфликтные ситуации.

ОПРОСНИК «АНАЛИЗ СВОИХ ОГРАНИЧЕНИЙ»

Последовательно проработайте весь опросник. Если какой-либо вопрос вызывает у вас сомнения, подумайте над ним и ответьте как можно более правдиво. Отвечая на вопросы, будьте максимально искренними.

1. Я хорошо справлюсь с трудностями, свойственными моей работе.
2. Мне ясна моя позиция по принципиально важным вопросам.
3. Когда необходимо принимать важные решения о моей жизни, я действую решительно.
4. Я резервирую в начале рабочего дня время для планирования и подготовительной работы.

5. Я читаю преимущественно то, что необходимо мне для работы.
6. Я вкладываю значительные усилия в свое развитие.
7. Я способен эффективно решать проблемы.
8. Я часто экспериментирую с новыми идеями, испытывая их.
9. Мои взгляды обычно принимаются во внимание коллегами, и я часто влияю на то, какие решения они принимают.
10. Я считаю себя хорошим наставником для подчиненных.
11. Я умею поставить ясные конкретные цели перед людьми.
12. Я понимаю психологическую сущность конфликтной ситуации.
13. Я забочусь о своем здоровье.
14. Я иногда прошу других высказаться о моих основных подходах к жизни и работе.
15. Если бы меня спросили, я, безусловно, смог бы описать, что я хочу сделать в своей жизни.
16. Я поручаю ученикам все, что они могут сделать самостоятельно.
17. Изучая информацию, я использую методы рационального чтения.
18. Я обладаю значительным потенциалом для дальнейшего обучения и развития.
19. Мой подход к решению проблем систематизирован.
20. Обо мне можно сказать, что я нахожу удовольствие в переменах.
21. Я обычно успешно воздействую на других людей.
22. Я вкладываю много сил в свою работу.
23. Я умею обеспечить обстановку успеха в учебной деятельности детей.
24. В конфликтной ситуации я веду себя спокойно и рассудительно.
25. Я открыто выражаю свои эмоции.
26. Я редко предпочитаю более легкое решение тому, которое, как я знаю, является верным.
27. Моя работа и личные цели во многом взаимно дополняют друг друга.

28. Я письменно фиксирую задачи и цели с указанием сроков их реализации.
29. Перед чтением текста я обычно составляю список вопросов, которые необходимо выяснить.
30. Моя профессиональная деятельность часто сопровождается волнением.
31. Я регулярно пересматриваю цели моей работы.
32. Мне кажется, многие менее изобретательны, чем я.
33. Первое впечатление, которое я произвожу, обычно хорошее.
34. Я посвящаю достаточно времени оценке того, что нужно для развития подчиненных.
35. Я понимаю принципы, которые лежат в основе формирования коллектива.
36. Я считаю, что конструктивные конфликты закономерны и способствуют развитию.
37. Я, как правило, ежедневно делаю утреннюю зарядку.
38. Я обычно тверд в принципиальных вопросах.
39. При первой возможности я стараюсь объективно оценить свои достижения.
40. Каждое распоряжение я стараюсь выполнять сразу и окончательно.
41. Я обрабатываю тексты с помощью пометок и выписок.
42. Я постоянно стремлюсь к новому опыту.
43. Я оперативно собираю необходимую информацию для решения проблем.
44. Я готов пройти период с непредсказуемыми результатами ради испытания новой идеи.
45. Я бы описал себя как человека, уверенного в себе.
46. Я умею понимать мимику и жесты своих учеников.
47. Я работаю над созданием атмосферы открытости и доверия в коллективе.
48. Я убежден, что в возникновении конфликта всегда виноват старший.
49. Работа не оказывает негативного влияния на мою частную жизнь.
50. Я редко поступаю вразрез с моими убеждениями.
51. Моя работа вносит важный вклад в получение удовольствия от жизни.

52. Я веду картотеку нужной литературы.
53. Каждый день я составляю список предстоящих дел, упорядоченный по приоритетам важности.
54. Я постоянно стремлюсь к установлению обратной связи с окружающими по поводу моей работы и способностей.
55. Я хорошо составляю планы.
56. Я не теряюсь и не сдаюсь, если решение не находится сразу.
57. Мне относительно легко удается устанавливать взаимоотношения с окружающими.
58. Я умею правильно оценивать индивидуальные особенности человека и учитывать их в своей работе.
59. Между коллективом, с которым я работаю, и другими коллективами существуют отношения здорового сотрудничества.
60. Я умею предупреждать деструктивные конфликты, так как считаю, что их легче предупредить, чем потушить.
61. Я не позволяю себе перенапрягаться на работе.
62. Время от времени я тщательно пересматриваю свои личные ценности.
63. Для меня важно чувство успеха.
64. Свой рабочий день я пытаюсь по возможности освободить от незапланированных встреч, телефонных разговоров, неожиданно созываемых совещаний.
65. Я регулярно знакомлюсь с новыми изданиями по профилю специальности.
66. Я принимаю вызов с удовольствием.
67. Я регулярно оцениваю свою работу и успехи.
68. Я уверен в себе.
69. Я, в общем, влияю на поведение окружающих.
70. Я считаю, что важная часть работы учителя состоит в проведении консультаций для учащихся.
71. Я часто советуюсь со своими учениками по различным вопросам.
72. Для предупреждения конфликтов я открыто высказываю свои взгляды.
73. В интересах своего здоровья я контролирую то, что пью и ем.
74. Я почти всегда действую в соответствии со своими убеждениями.

75. Я умею ставить реальные коллективные цели.
76. Свою дневную нагрузку я стараюсь распределить в соответствии с графиком своей работоспособности.
77. При изучении литературы я пользуюсь системой маркировки текстов, разработанной мной.
78. Я часто думаю над тем, что не дает мне быть более эффективным в работе, и действую в соответствии со сделанными выводами.
79. Я сознательно использую окружающих для совместного решения проблем.
80. Мне нравятся учителя и ученики с высокими инновационными способностями.
81. Мое участие в собраниях обычно удачно.
82. Если я выступаю перед аудиторией, то меня все внимательно слушают.
83. В общении я поощряю открытость и искренность.
84. Я считаю, что одной из важнейших причин конфликтов является «зажим» критики.
85. В целом я чувствую себя энергичным и жизнерадостным.
86. Я изучал влияние моего развития на мои убеждения.
87. У меня имеется четкий план личной карьеры.
88. В моем плане предусмотрены «окна» для решения актуальных жизненных проблем.
89. Для изучения литературы я пользуюсь методиками быстрого чтения.
90. Я не сдаюсь, когда дела идут плохо.
91. Я уверенно чувствую себя, возглавляя занятия по решению проблем.
92. Для меня не составляет труда выработка новых идей.
93. Мое слово, как правило, не расходится с делом.
94. Я умею слушать других.
95. Я располагаю навыками, необходимыми для создания коллектива.
96. Я всегда распознаю и предупреждаю эмоционально-личностные конфликты.
97. Мои друзья подтвердят, что я слежу за своим состоянием.

98. Я рад возможности обсудить с окружающими свои убеждения.
99. Я обсуждаю с окружающими свои долгосрочные планы.
100. Я пытаюсь направлять свою активность таким образом, чтобы в первую очередь концентрироваться на немногих «жизненно важных» проблемах.
101. Я изучаю и тренирую свою память.
102. «Открытый и легко приспосабливающийся» – это хорошее описание моего характера.
103. Я придерживаюсь в целом последовательного подхода к решению проблем.
104. Я спокойно отношусь к своим ошибкам, не расстраиваясь из-за них.
105. Я умею расположить к себе даже не очень приятного мне человека.
106. Я способен давать хорошие советы.
107. Я постоянно стараюсь способствовать успехам своих учеников в коллективе.
108. Я всегда ищу причины конфликтов в своих недоработках.
109. Я владею различными формами психологической разрядки.
110. Я сопоставляю свои ценности с требованиями морали.
111. Я обычно достигаю того, к чему стремлюсь.
112. Я умею говорить «нет», когда на мое время хотят претендовать другие.
113. Я регулярно тренирую свою память с помощью различных приемов.
114. Я продолжаю развивать и наращивать свой потенциал.
115. У меня сейчас не больше проблем, и они не более сложны, чем год назад.
116. В принципе, я ценю нестандартное поведение на работе.
117. Люди серьезно относятся к моим взглядам.
118. Я умею установить контакт с учащимися в учебном процессе.
119. Я уверен, что в коллективе можно достичь большего, чем работая порознь.
120. Я не конфликтная личность.

РАЗДЕЛ 2. ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ И БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА

2.1. Классификация физических упражнений

В физкультурно-спортивной деятельности физические нагрузки человек получает в процессе выполнения физических упражнений. Для того чтобы начать движение, необходимо занять соответствующую позу. У животных позы являются врожденными, а у человека приобретенными, усвоенными в процессе индивидуальной жизни, т.е. условно рефлекторными по своему происхождению.

Любая поза связана с распределением мышечного тонуса между различными группами мышц. Все позы спортсмена могут быть поделены на позы: 1) отдыха, 2) предрабочие и 3) рабочие.

Кроме того, возможно выделение множества промежуточных поз, характерных для различных видов спорта.

Позы отдыха связаны с максимальным расслаблением мышц. Они могут характеризоваться слабым (незначительным) тетаническим напряжением лишь некоторых мышечных групп.

Предрабочие позы, как правило, характеризуются выраженным тетаническим напряжением многих мышц. Эти позы направлены на быстрое включение в работу той скелетной мускулатуры, которая обеспечивает специализированную двигательную деятельность спортсмена.

Выделяются несколько основных рабочих поз: 1) лежание, 2) сидение, 3) стояние, 4) вис, 5) упор, 6) стойка на кистях.

В развитии человека формирование поз начинается с лежания, сопряженного с наименьшим тонусом мышц-антагонистов. Затем следующие – сидение и стояние, сопряженные со всевозрастающим тонусом мышц-антагонистов.

В спорте лежание связано со стрельбой и плаванием, сидение – с греблей, вело- и мотоспортом, конным спортом и гимнастикой, а стояние используется во всех видах спорта (стойка «смирно», «вольно», на одной ноге, на носке и т.д.). Вис, упор, стойка на кистях и их варианты характерны для гимнастики и акробатики.

Физические упражнения, согласно современным представлениям, могут быть подразделены по следующим критериям (30):

по биомеханической структуре движений – на циклические, характеризующиеся многократно повторяющимися двигательными актами, состоящими из одних и тех же элементов (гребля, бег, плавание и т.д.) и ациклические движения, которые не имеют многократного повторения циклов. Они представляют собой однократное выполнение комплекса стереотипных, заученных элементов. В этих элементах есть начало, цепь следующих в строгой последовательности двигательных актов и четко выделенное окончание (бокс, борьба, гимнастика и т.д.);

по проявлению физических качеств – на упражнения, требующие преимущественного развития быстроты, скоростные (бег на короткие дистанции), взрывной силы – скоростно-силовые (прыжки в длину и в высоту, метания), выносливости (лыжные гонки, бег на длинные дистанции), силы (тяжелая атлетика), координации – сложно-технические (гимнастика, горные лыжи, фигурное катание);

по особенностям локомоций – на упражнения, выполняемые преимущественно ногами (бег, конькобежный и велосипедный спорт),

руками (плавание, гимнастика), руками и ногами (ходьба на лыжах);

по мощности выполняемой работы – на упражнения *максимальной* – характерная черта работы максимальной мощности то, что она может совершаться лишь кратковременно (10-20 с), в анаэробных условиях, кислородный долг – около 8 л;

субмаксимальной – работа субмаксимальной мощности может продолжаться до 3-5 мин, вызывая при этом максимальные сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем (так называемой кардиореспираторной системы). У высококвалифицированных спортсменов кислородный долг может достигнуть максимальных значений – 20 л. Отношение потребления кислорода к кислородному запросу при данной работе составляет 1/3;

большой – работа большой мощности может продолжаться до 20-30 мин. При этой работе продукты обмена наводняют кровь, и в результате включения гуморальной регуляции на предельном уровне функционирует кардиореспираторная система. Отношение потребления кислорода к кислородному запросу составляет 5/6, а кислородный долг – 12-15 л;

умеренной – работа умеренной мощности может продолжаться до 1 часа и более. Эта работа отличается соответстви-

ем между запросом и потреблением кислорода. Накопление молочной кислоты и недоокисленных продуктов невелико. Кислородный долг составляет всего около 4 л;

по переменной мощности, которая характеризуется различными периодами по характеру работы.

Следует специально обратить внимание на условность деления на зоны относительной мощности. Люди различной тренированности, совершая одну и ту же работу, будут попадать в различные зоны мощности (она будет означать для них разную интенсивность), они будут пользоваться разными резервными механизмами, не всегда в оптимальном соотношении и с оптимальной интенсивностью.

Одной из задач физиологии спорта и является выяснение оптимальных условий работы в различных ситуациях, оценка этих возможностей у различных людей, выяснение характера и объема физиологических резервов и путей их активизации, а также уяснение «узких мест» в резервных возможностях организма и путей их преодоления.

По характеру энергообеспечения циклические упражнения могут быть разделены на анаэробные (с преобладанием анаэробного компонента) и аэробные (с преобладанием аэробного компонента):

по преобладающему источнику энергии – на упражнения, выполняемые в зоне анаэробно-алактатного, анаэробно-лактатного, смешанного анаэробно-аэробного и аэробного энергетического обеспечения;

по уровню энергозатрат – на упражнения, выполняемые с *высокими энергозатратами*, при потреблении кислорода 4-6 л/мин. (бег, лыжные гонки, плавание), *средними* – 2-4 л/мин. (спортивные игры) и

низкими – менее 2 л/мин (фигурное катание, бокс, борьба);

по характеру регламентации нагрузки – на упражнения заданного объема работы (гребля, плавание, бег и т.д.) и упражнения заданного времени работы (бокс, борьба, футбол, хоккей и т.д.);

по объему активной мышечной массы – на локальные, при которых в работу вовлекается до одной трети мышечной массы, региональные – до двух третей мышечной массы и глобальные – более двух третей мышечной массы;

по характеру (виду) мышечной работы – на статические – работа, которая обеспечивает поддержание позы; для

нее характерно более или менее длительное напряжение одних и тех же мышц, без видимого движения; динамические – работа, при которой мышцы приводят в движение части тела человека, и тело перемещается в отношении опоры, земной или водной поверхности.

Все без исключения физические упражнения сопровождаются увеличением потребности в кислороде при ограниченной возможности его доставки к работающим мышцам.

Количество кислорода, необходимое для окислительных процессов, обеспечивающих ту или иную работу, называется кислородным запросом. Различают суммарный, или общий, кислородный запрос, т. е. количество кислорода, необходимое для выполнения всей работы, и минутный кислородный запрос, т. е. количество кислорода, потребляемое при данной работе в течение 1 мин. Суммарный кислородный запрос вычисляется путем суммирования потребления кислорода во время работы и в восстановительном периоде, за вычетом всего количества кислорода, необходимого для поддержания уровня покоя. Кислородный запрос очень колеблется при разных видах спортивной деятельности, при разной мощности (интенсивности) мышечных усилий. Поскольку не весь запрос удовлетворяется во время работы, возникает кислородный долг, т.е. то количество кислорода, которое человек поглощает после конца работы сверх уровня потребления в покое. Кислород идет на окисление недоокисленных продуктов. Во многих случаях длительность работы определяется предельно переносимой величиной кислородного долга.

2.2. Параметры тренировочной нагрузки

Нагрузка тренировочная – это воздействие на организм, вызывающее прибавочную функциональную активность организма (относительно покоя) и определяющее степень преодолеваемых трудностей. Общая величина нагрузки производится от ее объема и интенсивности. Объем нагрузки – это ее протяженность во времени и суммарное количество работы, выполненное в процессе физического упражнения. Интенсивность нагрузки – это напряженность работы и степень ее концентрации во времени. Соотношение объема и интенсивности характеризуется обратно пропорциональной зависимостью. Величину тренировочных и соревновательных нагрузок можно охарактеризовать с «внешней» и «внутренней» стороны по по-

казателям объема и интенсивности. С ростом тренированности большая внешняя нагрузка уже не вызывает таких глубоких «внутренних» сдвигов в организме (происходит адаптация к нагрузке) (В.С. Вайнбаум).

Величина нагрузки является основным тренировочным фактором, вызывающим адаптационные перестройки в организме спортсмена. По объему нагрузки делятся на большие, значительные, средние и малые.

Характеристика объемов нагрузки по В.Н. Платонову, 1987

Объем нагрузки	Критерии величины нагрузки	Решение задач
Малая	Первая фаза периода устойчивой работоспособности (15-20% объема работы, выполняемой до наступления явного утомления)	Поддержание достигнутого уровня тренированности, ускорение процессов восстановления после предшествовавших нагрузок
Средняя	Вторая фаза устойчивой работоспособности (40-60% объема работы, выполняемой до наступления явного утомления)	Поддержание достигнутого уровня тренированности, решение частных задач подготовки
Значительная	Фаза скрытого (компенсированного) утомления (60-75% объема работы, выполняемой до наступления явного утомления)	Стабилизация и дальнейшее повышение тренированности
Большая	Явное утомление (100% объема тренировки)	Повышение тренированности

При воздействии физических упражнений на организм человека возникает нагрузка, которая вызывает активную реакцию функциональных систем. Для определения степени напряженности этих систем при нагрузке используют показатели интенсивности: изменение времени двигательной реакции, частота дыхания, минутный объем потребления кислорода и т.д. Эти показатели характеризуют реакцию организма на выполненную работу. Наиболее удобный и информативный показатель – частота сердечных сокращений (ЧСС). Именно с ориентацией на этот показатель определяют индивидуальные зоны интенсивности нагрузок.

Физическая нагрузка бывает разной интенсивности и продолжительности. Выделено четыре основных зоны интенсивности физических нагрузок, каждой из которых соответствует

определенный уровень биоэнергетических процессов и диапазон частоты сердечных сокращений (ЧСС):

1. Физическая нагрузка малой интенсивности с ЧСС менее 75% от ее максимального значения (ЧСС макс.).

2. Физическая нагрузка поддерживающего характера с ЧСС от 75 до 85% от ЧСС макс., осуществляемая в аэробном режиме энергообеспечения.

3. Физическая нагрузка развивающего характера с ЧСС от 85 до 95% от ЧСС макс. и переходным аэробно-анаэробным режимом энергообеспечения.

4. Физическая нагрузка субмаксимальной и максимальной интенсивности с ЧСС более 95% от ЧСС макс. и анаэробным режимом энергообеспечения.

У каждого человека имеются свои индивидуальные границы зон интенсивности нагрузки. Для более точного определения этих границ с целью последующего контроля спортивных нагрузок используется специальное тестирование. В основе его лежит ступенчато возрастающая до максимально возможного ("работа до отказа") уровня тестовая нагрузка.

Нетренированным и слабо подготовленным людям подобное тестирование противопоказано. Для определения зон интенсивности в этом случае используется более простой метод. Можно легко рассчитать границы каждой зоны интенсивности, зная возрастное значение ЧСС макс., которое определяется по формуле **220 минус возраст**.

Для оздоровительных целей, как правило, рекомендована физическая нагрузка в пределах I и II зон интенсивности. Нагрузки большей интенсивности являются привилегией спорта и требуют достаточно высокого уровня подготовленности.

Исследования показали, что нагрузка с интенсивностью 60-70% от ЧСС макс. наиболее эффективна для сжигания жира, поэтому она используется для коррекции избыточного веса тела:

Целевая зона	
Возраст (лет)	ЧСС (уд./мин.)
20	120-140
30	114-133
40	108-126
50	102-119
60	96-112

Для повышения тренированности сердечно-сосудистой системы используется нагрузка с интенсивностью 60-80% от ЧСС макс.

Мониторинг частоты сердечных сокращений является универсальным методом контроля и регулирования интенсивности физических нагрузок. Мониторинг ЧСС – обязательное условие для безопасного и дозированного применения физических нагрузок у определенного контингента людей: пожилых; страдающих сердечно-сосудистой патологией; проходящих реабилитацию после перенесенного инфаркта миокарда и других тяжелых заболеваний.

Целевая зона

Возраст (лет)	ЧСС (уд./мин.)
20	120-160
30	114-152
40	108-144
50	102-136
60	96-128

Характеристика зон **интенсивности физических нагрузок** в спорте (по В.С. Мартынову, В.Н. Манжосову, Н.В. Зимкину), приведена ниже.

Характеристики	Зоны интенсивности			
	умеренные	большие	субмаксимальные	максимальные
Название зоны по интенсивности	восстанавливающий	поддерживающий	развивающий	острого
ЧСС, уд/мин.	120-140	140-160	160-180	свыше 180
ЧД, дых/мин	24-28	28-32	32-36	свыше 36
Работа сердца	умеренная	большая	максимальная	незначительная
Работа легких	средняя	большая	максимальная	незначительная
Концентрация лактата, моль/л/мГ%	2/20	4/60	8/100	свыше 8/100
Уровень молочной кислоты	небольшой	большой	максимальный	небольшой
Расход энергии, %	40	60	80	свыше 80
Расход энергии, ккал/	0,3	до 0,5	до 1,5	до 4,0
% потребления кислорода от МПК	среднее 35-40	большое 40-70	максимальное 70-80	незначительное свыше 85
Окислительный процесс	аэробный	аэробно-анаэробный	анаэробный	анаэробный

Кислородный долг, л	до 4,0	до 12,0	до 20,0	до 8,0
Скорость передвижения, % от максимального	до 70	до 90	до 100	свыше 100
Продолжительность усилий	от 30 мин. до 3 ч.	от 6 до 30 мин.	от 30 с до 5 мин.	10-20 с
Интервал отдыха между подходами	от 30 мин. до нескольких суток	45-90 с	90-180 с	3-5 мин.

Таким образом, тренировочные и соревновательные нагрузки различных зон интенсивности по-разному совершенствуют физиологические системы организма и потому неодинаково реализуются в спортивных показателях на разных дистанциях.

Соотношение объема и интенсивности нагрузок имеет закономерность: чем меньше объем, тем выше интенсивность, чем больше объем, тем меньше интенсивность.

В спортивной практике оценку реакции организма спортсмена на нагрузку определяют по внешним признакам: окраске кожи, сосредоточенности спортсмена, качеству выполнения движений, настроению, общему самочувствию.

Отдых в процессе упражнений. Целесообразное использование нагрузок в процессе физического воспитания предполагает нормированные интервалы отдыха между ними. При этом отдых вводится в двух разновидностях: пассивный – относительный покой, сменяющий двигательную активность; активный – переключение на деятельность, отличную от той, которая вызвала утомление; способствует восстановлению работоспособности.

Регулирование интервалов отдыха в процессе физического воспитания направлено не только на восстановление, но и служит одним из основных средств управления общим эффектом упражнения. Так как при различных интервалах отдыха воздействие очередного упражнения будет приходиться на разные фазы следовых процессов и по-разному взаимодействовать со следовым эффектом и в зависимости от этого давать принципиально неоднозначные кумулятивные результаты (О.А. Новоселова, И.А. Шведкая, А.А. Колесников).

Эффект физического упражнения связан с изменениями в организме занимающегося, вызываемые этим упражнением. Эффект любого упражнения не постоянен, различают: 1) ближайший эффект – отражает физические процессы, происходящие непосредственно во время выполнения упражне-

ния в организме, характеризует функциональное состояние, возникающее в результате выполнения упражнения; 2) следовой эффект – это отражение воздействия упражнения, изменяющееся от динамики обусловленных им восстановительных и других процессов. Характеризуется функциональными изменениями в организме; 3) кумулятивный (суммарный) эффект – производное от воздействия совокупности всех выполненных за продолжительный период (этап) упражнений и динамики реагирования организма на их воздействие, характеризуется морфофункциональными изменениями в системах и органах.

Эффект физических упражнений закономерно связан с параметрами предъявляемых ими нагрузок. Нагрузка характеризует величину запросов, предъявляемых организму упражнением, соответственно различают большую, значительную, среднюю и малую степени нагрузки.

Тренированность – комплексная характеристика функционального состояния спортсмена, включающая в себя уровень физической, технической, тактической, психологической подготовленности. Оценка функционального состояния является необходимым компонентом в оценке тренированности, однако не подменяет его. Поэтому определение состояния тренированности является задачей педагога-тренера, выводы которого строятся на квалифицированном анализе уровня подготовленности спортсмена (А.Г. Дембо).

2.3. Особенности адаптации к физическим нагрузкам

Адаптация — приспособление организма к изменяющимся условиям существования. Под термином «адаптация» понимается широкий круг явлений, среди которых можно выделить два основных уровня: *генотипические приспособления* (видовая адаптация), являются врожденными и отражают видовую приспособляемость, и *фенотипические приспособления* (индивидуальная адаптация), когда приспособление осуществляется в течение всей жизни индивидуума под влиянием изменяющихся факторов среды.

Организм спортсмена в процессе тренировок и соревнований подвергается многим внешним воздействиям, из которых основными являются физические нагрузки. Адаптация к этим нагрузкам заключается в том, чтобы привести организм, его строение и функции в соответствие с потребностями спортивной деятельности.

Адаптация к нарастающим физическим нагрузкам и к другим факторам внешней среды имеет как общие, так и специфические проявления. Наличие общих реакций позволяет одним факторам среды подготовить (преадаптировать) организм к действию других. Например, занятия одним видом спорта могут формировать предрасположенность к успехам в другом виде спорта (борьба и тяжелая атлетика, велосипедный спорт и бег на коньках).

Различают две стадии адаптации:

первая стадия – функциональная адаптация – характеризуется развитием таких адаптационных реакций в системах организма, когда приспособление идет на функциональном уровне, а морфологические изменения незначительные и носят полиморфный характер;

вторая стадия – морфофункциональная адаптация – соответствует такому состоянию систем, когда наряду с изменением функции имеет место выраженная морфологическая перестройка органов.

Физические нагрузки разной интенсивности оказывают неодинаковые воздействия на организм. Слабые нагрузки не вызывают заметных изменений. Средние нагрузки стимулируют рост за счет морфофункциональной перестройки организма. Сильные нагрузки тормозят морфофункциональную перестройку организма и вызывают первые признаки несоответствия между тем, что может организм, и тем, что он должен выполнить. Сверхсильные нагрузки вызывают различные функциональные и структурные нарушения, при этом несоответствие между возможностями организма и требованиями, предъявляемыми к нему, становится критическим. Это является причиной скрытых и явных повреждений, травм, различных заболеваний спортсмена. Следует помнить, что восприимчивость организма к действию любого внешнего воздействия строго индивидуальная. То, что для одного будет нагрузкой средней интенсивности, для другого – сверхсильной, для третьего – слабой. Ответная реакция организма зависит от его реактивности, т. е. от нормы реакции организма на внешние воздействия.

Норма реакции (реактивность) – это индивидуальные особенности восприимчивости организма к действию конкретного фактора среды. И она зависит от наследственных особенностей, возраста, пола, конституции, физиологического состояния и других факторов.

Норма реакции организма определяет порог его восприимчивости к действию фактора среды, уровень оптимальной и чрезмерной дозировки фактора, степень изменчивости функции и структур при адаптации к новым условиям деятельности (17).

Как правило, существует обратная связь между уровнем восприимчивости организма к внешнему воздействию и степенью генетической обусловленности процессов его жизнедеятельности. Генетическая детерминация жизненных процессов изменяется с возрастом, причем она мала в первые годы жизни и в период полового созревания, поэтому в эти возрастные периоды детский организм более восприимчив к внешним воздействиям.

Также существует мнение, что женский организм более устойчив биологически к внешним воздействиям, но более неустойчив эмоционально к отягощенным условиям среды.

Норма реакции организма зависит и от его физиологического состояния, которое с определенной закономерностью изменяется на протяжении суток, месяца, года, выявляя цикличность – суточную, месячную. И норма реакции имеет циклические изменения.

Норма реакции зависит и от уровня тренированности. Все люди обладают осязательной чувствительностью, и путем тренировки она может быть развита до совершенства. В ходе спортивной тренировки восприимчивость организма к физическим нагрузкам изменяется. Следует отметить, что при этом пределы возможных колебаний нормы реакции определяются наследственностью.

Говоря об адаптации, необходимо уделить особое внимание стресс-реакции.

При сильных воздействиях внешней среды организм нуждается в защите. И этой самозащитой является стресс-реакция. Стресс-реакция, или так называемый общий адаптационный синдром, представляет собой перестройку нейро-эндокринной реакции организма, которая проходит три фазы: фазу тревоги, фазу сопротивления и фазу истощения.

В фазе *тревоги* усиливается выработка мозговым веществом надпочечников гормона адреналина. В результате этого происходит сужение просвета сосудов, а это приводит к образованию изменений на поверхности слизистой оболочки органов желудочно-кишечного тракта.

В фазе *сопротивления* активизируется деятельность коркового вещества надпочечников, вырабатывающего гормоны кортикоиды, обладающие защитным, противовоспалительным действием и стимулирующие рост. Поэтому в данной фазе усиливаются жизнедеятельность организма и процессы роста. Длительность фазы сопротивления зависит от врожденной приспособляемости организма, от его нормы реакции и силы внешнего воздействия. Однако возможности организма к приспособлению не беспредельны.

В ответ на очень сильное или длительное воздействие наступает фаза *истощения*. При этом снижается активность надпочечников, атрофируются органы иммунологической защиты – вилочковая железа и лимфатические узлы, и в результате этого защитный эффект организма пропадает.

Адаптация организма к фактору среды приводит к тому, что последний перестает вызывать стресс-реакцию.

Выработка гормонов корковым веществом надпочечников снижается, тормозится образование новых структур организма.

Таким образом, тренировочный процесс имеет своей целью адаптацию организма спортсмена к возрастающим нагрузкам. Его фактическим механизмом служит стресс-реакция, залогом проявления которой является постепенное повышение уровня нагрузок.

Противопоказания к занятиям спортом следует разделить на абсолютные, относительные и временные. Любая патология, дефект развития или функции организма, способные под влиянием больших физических нагрузок, свойственных современному спорту, вызвать ухудшение здоровья. Прогрессивные заболевания являются абсолютными противопоказаниями. При наличии дефектов в организме, не способных отразиться на состоянии здоровья при занятиях некоторыми видами спорта, говорят об относительных противопоказаниях. Сутулость является противопоказанием к занятием велоспортом, но не мешает заниматься гимнастикой или стрельбой. О временных противопоказаниях говорят в случае врачебного запрещения заниматься спортом во время каких-либо заболеваний до полного выздоровления (А.Г. Дембо).

РАЗДЕЛ 3. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

3.1. Цели, методы и принципы спортивной тренировки

Тренировка – составная часть системы подготовки спортсменов, педагогический процесс, направленный на обучение приемам игры, тактике и тактическим действиям, совершенствование технико-тактического мастерства, развитие физических способностей, воспитание психических, моральных и волевых качеств, освоение системы знаний, создание условий для высоких спортивных достижений (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов).

Средства спортивной тренировки делятся на общие, вспомогательные, специальные и соревновательные.

1. Общая подготовка – общая физическая подготовка (ОФП) включает: физические и игровые упражнения из других видов спорта, не связанных с соревновательной деятельностью. Целью ОФП является: общее и гармоничное развитие всех физических качеств и мышечных групп; профилактика профессиональных заболеваний; укрепление и поддержание здоровья; развитие функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, эндокринной и др.); восстановление после соревновательных и тренировочных нагрузок.

Например, для спринтера средствами ОФП будут спортивные игры, плавание, кросс, лыжные гонки, тяжелая атлетика.

2. Вспомогательная подготовка – вспомогательная физическая подготовка (ВФП), упражнения, тесно связанные с соревновательными, развивающие отдельные фазы движений и качества. Целью ВФП является развитие и совершенствование отдельных сторон физических и психических качеств и технико-тактических действий.

Например, для спринтера средствами ВФП будут бег с препятствиями, бег в гору, бег с горы, бег за лидером и др.

3. Специальная подготовка – специальная физическая подготовка (СФП), максимально приближенная к соревновательному упражнению, однако имеет определенные условности и правила, отличающиеся от соревновательных. Целью СФП является совершенствование технико-тактических действий, физических и психических качеств, необходимых в соревновательном упражнении.

Например, для спринтера СФП это будет бег на 10, 20, 40, 60, 80, 110, 120 м с хода и со старта, наличие сбивающих факторов.

4. Соревновательная подготовка (СП) – упражнение, выполняемое на соревновании или тренировке по правилам соревнований в присутствии противника (соперника, напарника или команды).

Например, для спринтера средством СП будет бег **100 м**.

Метод – это разработанная с учетом педагогических закономерностей система действий педагога, целенаправленное применение которой позволяет организовать деятельность занимающихся, обеспечивая освоение ими двигательных действий, направленное развитие физических качеств и формирование свойств личности. Или же более кратко: методами можно назвать способы применения средств физического воспитания (Т.Т. Джамгаров).

В спортивной тренировке используются те же методы обучения, воспитания и развития, что в физическом воспитании при освоении (обучении) техники и тактики (строго регламентированного, целостного и расчлененного выполнения двигательного действия), развитии (воспитании) двигательных качеств (интервальный, непрерывный, игровой, соревновательный).

Принципы спортивной тренировки опираются на принципы дидактики, но имеют свои специфические особенности.

Дидактики принципы (принципы обучения) – основополагающие требования или основные положения, которыми руководствуются при выборе содержания, организации и методов учебного процесса. Иными словами, д. п. выполняют роль технологических условий, нарушение которых, даже незначительное, как и в любом другом производственном процессе, приводит к появлению брака в работе – неполноценному решению задач обучения.

Систему принципов можно рассматривать в виде технологических блоков, величина которых колеблется в зависимости от ряда причин: особенностей учебного процесса, частной методики обучения, конкретных задач и др. При обучении двигательным действиям они подвергаются меньшей детализации.

Принцип развивающего и воспитывающего обучения выражает ведущую цель функционирования педагогической системы, он связывает воедино основные педагогические катего-

рии (воспитание, обучение, образование, тренировку), определяя их соподчиненность, а все остальные принципы выступают по отношению к указанному как рекомендации о средствах и условиях достижения главной цели – формирования требуемых черт личности, всестороннего развития обучаемых, их готовности к самореализации.

Принцип сознательности – указывает на необходимость глубокого и всестороннего понимания и усвоения изучаемого материала и на этой основе целесообразного применения его в практике. Этот принцип ориентирован на обеспечение понимания реальной действительности во всех ее проявлениях, сложностях и взаимосвязях, благодаря чему во многом обеспечивается формирование мировоззренческих взглядов и убеждений.

Принцип активности – требует такой организации учебного процесса, при котором обучаемый проявлял бы старание и инициативность в овладении учебным материалом, преодолевая трудности внутреннего и внешнего характера. Активность может проявляться в двух видах: интеллектуальной, связанной с поиском, восприятием, переработкой и усвоением учебной информации; физически деятельной, при решении двигательных задач.

Принцип воспитывающего обучения требует, чтобы одновременно с решением учебных задач осуществлялось преднамеренно и целенаправленно решение задач воспитания и развитие способностей занимающихся. В основе его лежит педагогическая закономерность, базирующаяся на положении о том, что человек как личность формируется в процессе реальной деятельности и во взаимодействии с другими людьми.

Принцип доступности требует объем изучаемого материала, степень его трудности и методы обучения привести в соответствие с возрастом, подготовленностью и индивидуальными особенностями занимающихся. Здесь предполагается сохранение оптимальной степени трудности, заставляющей обучающегося напрягать интеллектуальные, духовные и физические силы с тем, чтобы обеспечивалось его развитие. При обучении в физическом воспитании и спорте данные правила требуют творческого подхода и осмысливания, исходя из особенностей самого двигательного действия и задач обучения.

Принцип наглядности требует создания у обучаемых отчетливого и полного представления об изучаемых двигательных действиях, которые должны выполнять роль эталона для

самоконтроля и самооценки при освоении и совершенствовании двигательных умений и навыков. Для обеспечения этого должны быть задействованы по возможности все органы чувств, включая мышечное чувство положения частей тела в пространстве, направление их движения и амплитуды, величины прилагаемого усилия и т.д. С этой целью используется широкий диапазон различных средств.

Принцип прочности указывает на вооружение обучающихся такими знаниями, умениями и навыками, которые надолго сохраняются в памяти, быстро и точно воспроизводятся и умело применяются на практике. Успешное выполнение требований принципа прочности является в первую очередь итогом полноценной реализации всех остальных принципов обучения, дополненный достаточным количеством повторений.

Принцип систематичности и последовательности требует такого распределения материала во времени (год, неделя и др.), при котором обеспечивается наиболее рациональная последовательность усвоения изучаемого курса и устанавливаются взаимосвязи и взаимозависимости между изучаемыми вещами и явлениями. В основе реализации принципа лежит тематическое и поурочное планирование.

В физическом воспитании и спорте при планировании последовательности изучения двигательных действий предусматривается опережающее развитие физических (двигательных) качеств, положительный перенос двигательных навыков и последовательное нарастание физических нагрузок с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучаемых.

Частные случаи реализации этого принципа в методике отдельного учебно-тренировочного занятия практически воплощаются в ряде правил принципов сознательности и доступности, что указывает на тесную связь между принципами и на их взаимопроникновение.

Принцип непрерывности тренировочного процесса требует учета того, что это многолетний и круглогодичный процесс спортивной подготовки и выступлений на соревнованиях, и следует учитывать взаимосвязь циклических (повторяющихся) этапов, периодов и циклов, их наложение на результаты предыдущих тренировочных воздействий и кумулятивный эффект нескольких занятий, а также оптимальное развитие качеств и способностей, определяющих спортивное мастерство.

Принцип единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам – определяется закономерностями адаптации организма к факторам тренирующих воздействий, увеличение суммарного годового объема от 100-200 до 1300-1500 часов; увеличение количества тренировочных занятий в микроцикле от 2 до 20 и более; увеличение тренировок в течение дня от 1 до 4; увеличение количества занятий с большими нагрузками в течение недельного микроцикла до 7; увеличение объема соревновательной деятельности; увеличение средств восстановления.

Принцип волнообразности и вариативности нагрузок требует учета волны подъемов и спадов объема и интенсивности нагрузок в различных тренировочных режимах (аэробной, анаэробной и скоростной направленности); разнообразный набор последовательности (варианты) динамики нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах.

Принцип цикличности тренировочного процесса вызван закономерностями восстановительных процессов в организме, различают следующие периоды тренировки: от 2 до 10 дней – микроциклы; от 3 до 6 недель – мезоциклы, от 2 недель до 6 месяцев, от 3 до 12 месяцев – макроциклы.

Принцип единства и взаимосвязи структуры соревновательной и тренировочной деятельности, согласно которому наивысшие спортивные результаты можно показать, когда тренировка направлена на развитие интегральных качеств и структур подготовленности:

соревновательная деятельность является интегральной характеристикой подготовленности спортсмена (физической, психической, технической, тактической, функциональной);

1) *развитие основных компонентов соревновательной деятельности* (старта и стартового ускорения, уровня дистанционной скорости, финиширования и др.);

2) *развитие интегральных качеств*, определяющих эффективность действий спортсмена при выполнении основных составляющих соревновательной деятельности (уровень дистанционной скорости и специальной выносливости);

3) *развитие основных функциональных параметров и характеристик подготовленности*, которые определяют уровень интегральных качеств (адаптация, резистентность, реактивность);

4) *развитие частных функциональных показателей*, определяющих уровень основных функциональных параметров и характеристик (ЖЕЛ, МОД, КЭК, ЧСС, ЧД, АД и др.)

3.2. Технологии планирования в спорте

Технология планирования спортивной подготовки – это совокупность методических и организационных установок, определяющих подбор и порядок задействования на конкретный отрезок времени задач, средств, методов, организационных форм и материально-технического обеспечения занятий.

Предметом планирования учебно-тренировочного процесса являются его содержание, формы, результаты, намечаемые на основе объективной закономерности развития спортивных достижений. Определяются цели и задачи на различные периоды тренировочного процесса.

Основная задача при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий, календаря соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения учебно-тренировочного процесса определить показатели состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировки.

Планирование на различных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах:

1. Перспективное (на ряд лет).
2. Текущее (на один год).
3. Оперативное (на месяц, неделю, отдельное тренировочное занятие).

К документам *перспективного планирования* относятся: учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки команды.

Учебный план определяет основное направление и продолжительность учебной работы для того или иного контингента спортсменов. Он предусматривает последовательность прохождения материала, содержание основных разделов, объем часов по каждому разделу, длительность каждого занятия. Учебный план делится на два основных раздела: теоретический и практический.

Учебная программа составляется на основе учебного плана и определяет объем знаний, умений и навыков, которые должны быть освоены занимающимися.

Многолетний (перспективный) план подготовки команды. Он составляется на различные сроки, в зависимости от возраста, уровня подготовленности спортсменов, их спортивного стажа.

Основное содержание перспективного плана подготовки включает следующие разделы:

1. Краткая характеристика спортсменов.
2. Цель многолетней подготовки, главные задачи по годам.
3. Структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов.
4. Основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла.
5. Главные соревнования и основные старты по годам многолетнего цикла.
6. Контрольные спортивно-технические показатели (нормативы) по годам.
7. Общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха по годам подготовки.
8. Общие и специфические параметры тренировочной нагрузки.
9. Система и сроки комплексного контроля, в том числе и диспансеризации.
10. График учебно-тренировочных сборов и места занятий.

К документам *текущего планирования* относится план-график годичного цикла спортивной тренировки.

План-график годичного цикла спортивной тренировки является организационно-методическим документом, определяющим содержание работы на учебно-тренировочный год, а также наиболее целесообразную методическую последовательность прохождения материала по периодам и месяцам на протяжении годичного цикла тренировки, количество часов на каждый раздел работы и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.

Оперативное планирование включает в себя рабочий (тематический) план, план-конспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельным соревнованиям.

Рабочий (тематический) план определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (например, месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годичного цикла спортивной тренировки.

План-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

План подготовки к отдельным соревнованиям должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности и формирование чувства абсолютной уверенности в своих силах.

Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах.

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших спортивных результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы, так и для одного спортсмена.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсменов, а конкретные показатели плана по годам – соответствовать уровню развития данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Планирование учебно-тренировочного процесса в годичном цикле.

На основе перспективных планов составляются текущие (годовые) планы тренировки команды. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом осо-

бенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Структура годового плана (число и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов) уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена или команды. Годичный цикл может состоять из одного или двух, что диктуется числом малых стартов, и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов.

При разработке годовых планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

– рациональное сочетание нагрузок различной преимущественной направленности – от избирательных на этапах подготовительного и соревновательного периодов;

– последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

Оперативное планирование.

Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годового плана. В спортивных школах наиболее широкое распространение получило планирование тренировки на один месяц. В месячном плане конкретизируются основные положения годового плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы. При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

3.3. Методы развития физических качеств

Развитие быстроты

Быстрота (скоростные качества) – это способность человека выполнить двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Быстрота – это морфофункциональное свойство организма человека, которое определяет

быстроту двигательных реакций и движений человека. К числу факторов, определяющих скоростные качества, относят: особенности ЦНС (подвижность нервных процессов); свойства анализаторов: зрительного, слухового и др.; сократительные свойства мышц (хорошими показателями быстроты движений отличаются лица, чьи мышцы состоят преимущественно из быстрых белых волокон). Быстрота трудно поддается развитию, это качество в большей мере, чем все остальные, заложено генетически.

Специалисты выделяют следующие разновидности скоростных качеств: скорость двигательной реакции, быстроту одиночного движения, темп движения. Уровень развития скоростных качеств, определяющих результативность различных упражнений, можно оценить с помощью следующих показателей: временем двигательных реакции; временем достижения максимальной скорости в упражнении; уровнем максимальной скорости в этих же упражнениях (Матвеев Л.П., Сулейманов И.И.).

От уровня развития быстроты зависит способность человека экстренно реагировать в ситуациях, требующих срочных двигательных реакций, а также способность обеспечивать скоротечность организменных процессов, от которых непосредственно зависят скоростные характеристики движений.

Для развития быстроты необходимо провести диагностику уровня развития быстроты. Сопоставить собственные результаты с нормативными требованиями (см. таблицу).

Разработать проект индивидуальной программы по развитию быстроты (в нескольких вариантах), в котором указываются исходный, должный и желаемый результат; цель, средства

Тест – бег 100 м		
Уровень:	Результат (сек):	
	Юноши (17-18 лет)	Девушки (17-18 лет)
Низкий	14,4 и хуже	18,0 и хуже
Ниже среднего	14,1 – 14,3	17,1 – 17,9
Средний	13,9 – 14,0	16,1 – 17,0
Выше среднего	13,3 – 13,8	15,8 – 16,0
Высокий	13,2 и лучше	15,7 и лучше

и методы развития быстроты, объем и интенсивность физической нагрузки во временном контексте; средства и методы контроля и самоконтроля.

Для определения *индивидуальной дозированной физической нагрузки* необходимо: 1) после разминки определяется исходный показатель ЧСС; 2) выполняется упражнение на быстроту (например, бег на 60 м с предельной скоростью); 3) сразу после окончания бега фиксируется ЧСС; 4) пауза отдыха определяется по восстановлению ЧСС до уровня исходной $\pm 5-10$ уд/мин.

Для развития быстроты рекомендуются следующие упражнения, взятые из книги Озолина Н.Г. «Настольная книга тренера. Наука побеждать» (2006).

1. Бег с ускорением на 30-40 м.
2. Повторный бег с ходу на 30-50 м (до снижения скорости по отношению к скорости пробегания первого отрезка) с интервалом отдыха 2-6 мин.
3. Повторное проплывание отрезков 15-30 м.
4. Гребля. Повторное прохождение отрезков 50-100 м.
5. Велосипед. Повторное прохождение отрезков 300-500 м.
6. Бег на коньках по 40-80 м.
7. Игры в баскетбол и ручной мяч.
8. Повторное прохождение на лыжах отрезков до 100 м (до снижения скорости по отношению к первоначальной).
9. Игры и эстафеты.
10. Переменный бег: первые 50 м – свободный бег со средней интенсивностью; вторые – максимально быстро; третьи – опять со средней интенсивностью.
11. Повторяющийся бег: в свободном темпе – 40-60 м – спринт – свободный бег – спринт (3-4 раза).
12. Свободный бег – бег назад; поворот, спринт 30-40 м, свободный бег, переходящий в ходьбу.
13. Бег на 20-40 м с преодолением сопротивления (например, партнеры упираются друг в друга или тянут друг друга в разные стороны) и др.

Будет полезно ведение дневника самоконтроля. В случае отклонений от запланированного результата в программу вносятся соответствующие изменения.

Примерная форма ведения дневника самоконтроля

Объективные и субъективные данные	Дата		
	20.09.2004	21.09.2004	22.09.2004
1. Самочувствие	хорошее		
2. Сон	8 ч., хороший		
3. Appetit	хороший		
4. Пульс в минуту:			
До занятия	60 уд/мин		
После занятия	72 уд/мин		
5. Масса тела:			
в начале года	55 кг		
в конце года			
6. Длина тела:			
в начале года	165 см		
в конце года			
7. Тренировочные нагрузки на занятиях физической культурой	разминка ускорение 6x50 м бег 2x250 м Заминочный бег 1 км		
8. Результаты при оценке быстроты в контрольных тестах	Бег 30 м – 4.2 Бег 100 м – 14.2		

Развитие выносливости

Выносливость – это способность противостоять наступающему утомлению в любом виде деятельности (Фарфель В.С.). *Выносливость физическая* – качество, определяющееся проявлением морфофункциональных свойств организма, которые обуславливают его сопротивление утомлению в процессе двигательной деятельности.

Выделяют общую и специальную физическую выносливость.

Общая физическая выносливость – способность к продолжительному и эффективному выполнению работы неспецифического характера, оказывающая положительное влияние на процесс становления специфических компонентов спортивного мастерства благодаря повышению адаптации к нагрузкам и наличию явлений «переноса» тренированности с неспецифических видов деятельности на специфические. Основными компонентами общей выносливости являются возможности аэробной системы энергообеспечения, функциональная и биомеханическая экономизация.

Специальная выносливость – способность противостоять утомлению в условиях специфической соревновательной деятельности при максимальной мобилизации функциональных

возможностей для достижения результата в избранном виде спорта (Зацiorский В.М., Ильина М.Н.).

Провести диагностику (самодиагностику) уровня развития общей выносливости.

Уровень:	Тест	
	Юноши (17-18 лет)	Девушки (17-18 лет)
	Бег 3000 м (мин, сек)	Бег 2000 м (мин, сек)
Низкий	11,51 и хуже	13,51 и хуже
Ниже среднего	11,16 – 11,50	13,11 – 13,50
Средний	10,51 – 11,15	12,36 – 13,10
Выше среднего	10,16 – 10,50	12,01 – 12,35
Высокий	10,15 и лучше	12,00 и лучше

Сопоставить собственные результаты с нормативными требованиям.

Разработать проект индивидуальной программы по развитию выносливости (в нескольких вариантах), в котором указываются исходный, должный и желаемый результат; цель, средства и методы развития выносливости, объем и интенсивность физической нагрузки во временном контексте; средства и методы контроля и самоконтроля.

Для развития выносливости рекомендуются следующие упражнения, взятые из книги Озолина Н.Г. «Настольная книга тренера. Наука побеждать» (2006).

В качестве средств развития выносливости используют общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения, которые по воздействию на организм делятся на упражнения общего (бег, плавание и др.), частичного (приседания, вращения, наклоны туловища и др.) и локального воздействия (многократное поднимание и опускание рук, ног и др.).

В развитии выносливости можно выделить 4 этапа.

Продолжительность *первого этапа* 2-3 месяца.

К средствам, способствующим развитию общей выносливости на первом этапе, можно отнести длительные, циклические упражнения с невысокой интенсивностью (при пульсовом режиме от 130-160 уд/мин.): бег (лучше кроссы), ходьба на лыжах, гребля, езда на велосипеде, плавание и др.

Первый этап развития выносливости характеризуется постепенным увеличением продолжительности работы при относительно невысокой скорости передвижения (например: пробегание каждые 1000 м со скоростью 6-8 мин.). От занятия к занятию длительность бега с такой скоростью увеличивается.

Для развития общей выносливости на первом этапе используют следующие методы тренировки:

- равномерный – прохождение тренировочной дистанции с равномерной малой скоростью, от занятия к занятию продолжительность работы увеличивается;

- переменный – непрерывное чередование тренировочной работы умеренной или малой интенсивности;

- кроссовый – выполнение тренировочной нагрузки (бег, ходьба на лыжах) умеренной или малой интенсивности по пересеченной местности;

- смешанный – чередование медленного бега с ходьбой. Обычно используется на первых занятиях у новичков.

На первом этапе с целью развития общей выносливости могут быть использованы от 2 до 3 занятий в неделю.

На *втором этапе* (длительностью до 2,5-3 месяцев) нагрузка умеренной интенсивности (при частоте пульса вдвое или чуть больше по сравнению с состоянием покоя) выполняется ежедневно и продолжительно. Частота пульса держится на относительно одинаковом уровне. Повышение ЧСС при сохранении скорости выполняемой работы служит сигналом к прекращению тренировки.

На этом этапе также применяют равномерный, переменный и кроссовый методы тренировки в большом объеме.

Продолжительность выполнения в умеренном темпе упражнений избранного вида спорта с целью развития выносливости может составлять в беге на длинную дистанцию, спортивной ходьбе – до 5-10 км, в лыжных гонках, гребле на байдарке – до 1-1,5 часов, в велосипедном спорте – 20-50 км.

К концу второго этапа, когда достигнута норма продолжительности работы на выносливость, скорость может быть незначительно увеличена.

Третий этап (продолжительностью до 1-2 месяцев) характеризуется повышением силового и скоростно-силового компонентов выносливости. Для решения этих задач преимущественно используют: соревновательные упражнения в трудных условиях (бег по песку, глубокому снегу и др.), в об-

легченных (бег с горы, гребля по течению и др.) и в обычных условиях.

Упражнения на выносливость на третьем этапе выполняются с большей, чем на втором этапе, скоростью.

В одном занятии могут сочетаться все три метода тренировки: например, бег по равнине, в гору и под гору и т. п.

Методы тренировки, используемые на этом этапе: повторно-силовой (упражнения на выносливость с повышенным проявлением выносливости), скоростно-силовой (упражнения с повышенным проявлением быстроты и силы), повторно-скоростной (повторное выполнение с повышенным проявлением быстроты).

Четвертый этап (продолжительностью до 4-6 месяцев) направлен на воспитание специальной выносливости.

В циклических видах спорта (бег, лыжные гонки, велосипедный спорт, плавание и др.) развитие специальной выносливости осуществляется посредством повторного прохождения дистанции со скоростью, превышающей соревновательную (на отрезках 200, 400, 1000 м и т.д.), в сумме это превышение может достигать 60-100% и более.

При развитии специальной выносливости в практике используют следующие методы тренировки:

- переменный (интервальный);
- повторный с длинными отрезками;
- переменный-стайерский (непрерывная работа по ходу выполнения изменяется по интенсивности), например, 40 раз по 200 м со скоростью 68-70 сек. при пульсовом режиме 170-180 уд/мин. через 40-60 сек медленного бега (при пульсовом режиме 120-130 уд/мин.);
- повторный с длинными отрезками (на отрезках 1000, 1500 м и т.д. до 5-10 раз);
- метод «до отказа», сочетающийся с применением темпового метода (не более 1-2 раз в неделю).

Контроль за нагрузкой, ее воздействием на организм можно осуществлять с помощью частоты пульса или измерения скорости бега. Например, если дано задание бежать с частотой пульса 150 уд/мин., или скоростью 5 м/с, нужно в ходе бега следить, как меняются эти параметры. Момент резкого повышения ЧСС или снижения скорости служит сигналом начавшегося и развивающегося утомления. В этих условиях работу можно продолжить еще в течение нескольких минут, а затем прекратить.

Развитие гибкости

Гибкость – физическое качество, комплекс морфофункциональных свойств организма, которые обуславливают способность выполнять двигательные действия с большой амплитудой. Гибкость – это свойство упругой растягиваемости телесных структур (мышечных, соединительных и др.), определяющих пределы амплитуды движения звеньев тела (Матвеев Л.П.).

К факторам, обуславливающим гибкость, традиционно относят: строение суставов; эластичность мышц и связок; возраст и пол занимающегося; достаточность разминки; температуру среды и тела; суточную периодику; уровень силовой подготовленности; психическое состояние; степень активности растягиваемых мышц; предварительное напряжение мышц; исходное положение тела и его частей; ритм движения и др.

Провести диагностику (самодиагностику) уровня развития гибкости.

Тест – наклон туловища вперед из положения сед		
Уровень:	Результат (см):	
	Юноши (17-18 лет)	Девушки (17-18 лет)
Низкий	5 и меньше	9 и меньше
Ниже среднего	6 – 7	10 – 11
Средний	8 – 9	12 – 13
Выше среднего	10 – 11	14 – 15
Высокий	12 и больше	16 и больше

Сопоставить собственные результаты с нормативными требованиями.

Разработать проект индивидуальной программы по развитию гибкости (в нескольких вариантах), в котором указываются исходный, должный и желаемый результат; цель, средства и методы развития гибкости, объем и интенсивность физической нагрузки во временном контексте; средства и методы контроля и самоконтроля.

Для развития гибкости рекомендуются следующие упражнения, взятые из книги Озолина Н.Г. «Настольная книга тренера. Наука побеждать» (2006).

Все упражнения на гибкость следует выполнять с предельной амплитудой (например, при наклоне надо стараться достать пол пальцами, ладонями или локтями, коснуться грудью колен).

После серии упражнений на растягивание обязательно выполняются упражнения на расслабление.

Во время одного занятия рекомендуется выполнять комплексы упражнений для различных суставов, но не более трех-четырех (например: комплексы упражнений для плечевого и лучезапястного суставов, позвоночного столба и тазобедренного сустава; комплексы упражнений для локтевого сустава, позвоночного столба, коленного и голеностопного суставов). Число повторений каждого упражнения не должно превышать 30.

В период преимущественной работы над развитием подвижности в суставах (в пределах 1-2 месяцев) занятия необходимо проводить ежедневно.

Показатели подвижности в суставах не могут поддерживаться на достигнутом уровне, если будут полностью прекращены упражнения на гибкость. Высокий уровень подвижности в суставах сохраняется за счет систематических занятий физическими упражнениями, включения упражнений на гибкость в утреннюю гимнастику и выполнения специальных упражнений на растягивание.

Комплексы упражнений через каждые две недели обновляются. С этой целью приводим варианты специальных упражнений, которые могут быть включены в комплексы упражнений на гибкость.

Упражнения для суставов плечевого пояса:

1. Рывки и круговые движения руками в различных плоскостях.

2. Взявшись за концы палки, выкрут в плечевых суставах.

3. Хватом за концы палки повороты, поднимание и опускание палки.

4. Поднимание и опускание, сведение и разведение плеч.

5. Повороты рук внутрь и наружу из различных И.П.

6. Палка сзади, хватом за концы. Отведение прямых рук назад до предела с помощью партнера и без него.

Упражнения для позвоночного столба:

1. Наклоны вперед, назад, вправо, влево из различных И.П. (сидя, стоя).

2. Круговые движения и повороты туловища.

3. Наклоны головы вперед, назад, вправо и влево. Вращения головы.

4. И.П. – стоя на гимнастической скамейке, наклоны до касания пальцами ее края.

5. И.П. – стоя спиной к гимнастической стенке, с захватом прямыми руками над головой, прогибание вперед.

6. И.П. – сидя на полу, наклоны вперед.

Упражнения для тазобедренного сустава:

1. Махи ногами в различных направлениях (вперед, назад, влево и вправо).

2. Приседания и выпады из различных И.П.

3. И.П. – поставить на опору прямую ногу. Наклоны вперед.

4. И.П. – лежа, поднимание и опускание ног за голову с последующим возвращением в И.П.

5. И.П. – лежа на животе, хват стопы. Разгибая ноги в коленном суставе, прогнуться и вернуться в И.П.

6. И.П. – лежа на спине, повороты бедра наружу и внутрь.

7. И.П. – лежа на спине, круговые движения ногами.

Упражнения для локтевого сустава:

1. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.

2. И.П. – стоя лицом к стене на расстоянии 20-30 см. Согнуть руки в локтевых суставах, отталкиваясь от стены, вернуться в И.П.

3. Вращение предплечья внутрь и наружу.

Упражнения для лучезястного сустава:

1. Сгибание и разгибание кистей из различных И.П.: стоя, сидя, при ходьбе, руки вперед, вверх, в стороны и т. д.

2. Отведение и приведение, вращательные движения кистей из различных И.П.

3. Ладони соединены вместе. Сгибание и разгибание, отведение и приведение, вращение.

Упражнения для коленного сустава:

1. Ходьба с высоким подниманием бедра и максимальным сгибанием в коленном суставе.

2. Бег с высоким подниманием бедра и максимальным сгибанием в коленном суставе.

3. Ходьба в приседе и полуприседе.

4. Поочередное сгибание ног назад в коленном суставе.

5. И.П. – стоя на коленях, сед на пятки.

6. И.П. – стоя на коленях, наклон назад прогнувшись.

7. Приседание на одной ноге, другая вперед – «пистолет».
 8. И.П. – лежа на спине. Движения «велосипед».
 9. И.П. – лежа на животе, быстрые сгибания и разгибания ног.
Упражнения для голеностопного сустава:
 1. Сгибание и разгибание, отведение и приведение стопы из различных И.П.
 2. И.П. – сед на пятках. Пружинистые покачивания.
Упражнения на расслабление:
 1. Расслабление мышц рук и пояса верхних конечностей стоя, сидя, лежа; свободное потряхивание руками.
 2. И.П. – руки в стороны. Максимально напрягая мышцы рук и пояса верхних конечностей, пальцы сжать в кулаки. Расслабить мышцы, руки свободно «уронить», слегка наклоняясь вперед.
 3. И.П. – руки вверх. Напрячь мышцы рук и пояса верхних конечностей. Последовательно расслабить мышцы кистей, предплечья, плеч, опуская руки вниз.
 4. И.П. – сидя или лежа. Напряжение или расслабление мышц туловища.
 5. И.П. – наклон вперед. Напряжение и расслабление мышц туловища.
 6. И.П. – стоя на одной ноге. Раскачивание расслабленной ногой.
 7. И.П. – стоя или лежа, поднять ногу, расслабить мышцы и опустить ее.
 8. И.П. – сидя или лежа. Напряжение и расслабление мышц ног.
 9. И.П. – лежа на спине или животе. Расслабление мышц всего тела.
 10. То же, но предварительно максимально напрячь все мышцы.
- Примерный комплекс для упражнения шпагат:*
1. Приседания – ноги вместе; ноги врозь, стопы параллельно (4-6 раз каждое).
 2. Пружинящие наклоны, притягивание туловища руками к голени (10-12 раз).
 3. И.П. – присев на одной ноге, другую отвести в сторону, стараясь сесть за ногой (8-10 раз).
 4. И.П. – выпад одной ногой, другая сзади прямая, носок оттянут. Пружинистые покачивания (между бедром и голенью угол 90°) 6-8 раз.

5. Махи ногами в различных плоскостях (10-12 раз).
6. И.П. – встать лицом к опоре и положить на нее прямую ногу. Наклоны вперед к ноге (8-10 раз).

7. Пружинистые покачивания в шпагате (по 5-6 раз).

8. Попытка выполнить шпагат.

Упражнения для выкрута в плечевых суставах:

1. Рывки руками в различных плоскостях (8-10 раз).

2. Круговые движения рук вперед и назад (8-10 раз).

3. Выкрут в плечевых суставах, взявшись за концы палки, постепенно уменьшая расстояние между кистями (8-10 раз).

Примерный комплекс упражнений для гимнастического моста:

1. Наклоны туловища вперед и назад (8-10 раз).

2. Круговые движения туловища (6-8 раз).

3. И.П. – стоя спиной к гимнастической стенке с захватом прямыми руками за головой, прогибание вперед, выпрямляя ноги (4-6 раз, со страховкой).

4. Мост из положения лежа (со страховкой).

5. Из положения стоя выполнить колесо.

Примерный комплекс упражнений для ласточки:

1. Поднимание и опускание прямых ног вперед и назад. Махи ногами в переднезаднем направлении. Каждое движение выполнить по 4-6 раз.

2. И.П. – взявшись двумя руками за рейку гимнастической стенки, поднять одну ногу как можно выше (3-4 раза). То же, держась за рейку одной рукой.

3. И.П. – держась за рейку, сделать ласточку, опустить руки, стоять 2-3 с. Повторить 4-6 раз.

Развитие силы

Сила (силовые качества) – это способность человека противодействовать внешнему сопротивлению или преодолевать его за счет мышечных усилий.

Выделяют *абсолютную мышечную силу*, т.е. максимально возможное мышечное напряжение, оцениваемое без учета массы тела занимающегося, и *относительную* – оцениваемую в соотношении с массой его тела.

К факторам, определяющим мышечную силу, относят: *величину поперечного мышечного волокна* (или мышечную массу); *тип мышечного волокна* (существует три вида мышечного волокна: белое быстрое, красное быстрое и красное

медленное; мышцы людей, показывающих высокие результаты в силовых упражнениях, состоят преимущественно из белых быстрых, быстро сокращающихся волокон); *внутримышечную координацию* как согласованное подключение к силовой работе мышечных волокон.

Сила может проявляться при *изометрическом* (статическом) режиме работы мышц, когда при напряжении они не изменяют своей длины, и при *изотоническом* (динамическом) режиме, когда напряжение связано с изменением длины мышц. В изотоническом режиме выделяются следующие варианты мышечных усилий: концентрический (преодолевающий), при котором сопротивление преодолевается за счет напряжения мышц при уменьшении их длины; эксцентрический (уступающий) – осуществляется противодействие сопротивлению при одновременном растяжении, увеличении длины мышц; *плиометрический* – используется кинетическая энергия, полученная при свободном падении тела спортсмена с определенной высоты и последующим выпрыгиванием вверх. При выполнении двигательного действия происходит переключение от уступающего к преодолевающему режиму работы в условиях максимального динамического усилия (Матвеев Л.П., Сулейманов И.И.)

Провести диагностику (самодиагностику) уровня развития силы. Сопоставить собственные результаты с нормативными требованиям.

Уровень:	Тест	
	Юноши (17-18 лет)	Девушки (17-18 лет)
	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. (кол-во раз)
Низкий	6 и меньше	29 и меньше
Ниже среднего	7-8	30 – 39
Средний	9-11	40 – 49
Выше среднего	12-14	50 – 59
Высокий	15 и больше	60 и больше

Разработать проект индивидуальной программы по развитию силы (в нескольких вариантах), в котором указываются исходный, должный и желаемый результат; цель, средства и

методы развития силы, объем и интенсивность физической нагрузки во временном контексте; средства и методы контроля и самоконтроля.

Для развития силы рекомендуются следующие упражнения, взятые из книги Озолина Н.Г. «Настольная книга тренера. Наука побеждать» (2006).

1. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя (с опорой о стену).

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на возвышении.

4. Передвижение в упоре на брусках.

5. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.

6. Лазание по вертикальному и наклонному канатам.

7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках.

Упражнения с эспандером (резиновым жгутом):

1. Разведение рук в стороны.

2. Удержание эспандера стопой, сгибание рук.

3. То же, но руки хватом сверху.

4. То же, но поднимание прямых рук дугами вперед и в стороны.

5. Стоя ногами на середине амортизатора: жим и толчок руками палки, закрепленной на амортизаторе.

6. Стоя спиной к месту прикрепления амортизатора к гимнастической стенке, одновременное и поочередное движения прямыми руками в различных плоскостях.

7. Сидя, жим штанги двумя руками.

8. То же, толчок штанги.

9. Сгибание рук в локтевых суставах из положения стоя, штанга внизу.

10. Удержание штанги впереди себя на прямых руках (5-6 с).

Упражнения с набивными мячами:

1. И.П. – основная стойка. Броски мяча двумя руками снизу.

2. Броски мяча двумя руками от груди.

3. Броски мяча двумя руками из-за головы.

4. Броски мяча двумя руками снизу назад за голову.

5. И.П. – сед. Броски мяча двумя руками от груди из положения сидя.

Упражнения с гантелями:

1. Круговые движения кистями.
2. Одновременное и поочередное сгибание рук в локтевых суставах.
2. Одновременное и поочередное выжимание гантели.
3. Разгибание рук из-за головы.
4. Круговые движения руками.

II. Упражнения для развития силы мышц туловища:

1. Наклоны туловища в напряжении.
2. Из положения наклон вперед прогнувшись, покачивание туловища вниз-вверх; повороты туловища.
3. И.П. – лежа на животе, отведение прямых ног назад, одновременно поднимая плечи и голову вверх.
4. И.П. – сед; сед углом – руки вверх – в стороны, держать 5-10 с.
5. Лежа на спине, ноги углом. Выполнение движений прямыми ногами в различных плоскостях.

Упражнения с набивным мячом:

1. Лежа на животе, держась руками за опору, поднимание мяча прямыми ногами.
2. И.П. – лежа на спине, мяч за голову. Выполнить сед и вернуться в И.П.

Упражнения со штангой:

1. Поднимание штанги двумя руками на грудь.
2. Наклоны вперед со штангой на плечах.
3. Удержание штанги на прямых руках в наклоне вперед, прогнувшись.
4. Повороты в стороны со штангой на плечах.

III. Упражнения для развития силы мышц ног и таза:

1. Различные виды ходьбы и бега (с отягощением).
2. Круговые движения стопой.
3. Приседания с отягощением.
4. Стойка ноги врозь, сед на правой, И.П.; то же, на левой.
5. Прыжки на двух ногах на месте.
6. Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед.
7. Приседания с партнером на плечах.
8. Лежа на спине, ноги согнуты. Разгибание ног с сопротивлением партнера.
9. Разведение коленей партнера в положении сед.
10. И.П. – стоя на коленях, партнер держит за пятки. Медленный наклон вперед и возвращение в И.П.

11. Приседание со штангой на плечах.
12. Поднимание на носках со штангой на плечах.
13. Различные виды ходьбы со штангой на плечах (выпадами, на носках, в полуприседе).
14. Прыжки со штангой на плечах.

Примерные величины тренировочной нагрузки с преимущественной направленностью упражнений на развитие силы (по Озолину Н.Г., 2006)

Преимущественная задача	Характер выполнения упражнения	Величина усилий в % от максимального уровня	Число повторений в одном подходе	Отдых	Число подходов	Число занятий в неделю
Увеличение мышечной массы	Повторение упражнения для больших мышечных групп	60-80	до «отказа»	1-2 мин.	2-3	3 – через день отдыха
Воспитание способности проявлять наибольшую силу	Выполнение специальных упражнений с отягощением Выполнение специальных упражнений с встречным сопротивлением	100	10-20	2-5 мин.	6-12	5
		100 и выше	1-5	2-5 мин.	3-6	2
Преимущественная задача	Характер выполнения упражнения	Величина усилий в % от максимального уровня	Число повторений в одном подходе	Отдых	Число подходов	Число занятий в неделю
Воспитание способности проявлять максимальную силу в статических упражнениях	Статические усилия, направленные на преодоление неподвижного внешнего сопротивления и проявляемые в определенной позе	100	Продолж. 2-6 сек	2-3 мин.	2-3	1-2
Воспитание способности управлять силовыми проявлениями мышц	Медленные движения с волевым сокращением мышц	60-80	5-6	10-15 сек.	2-3	4-5
Улучшение упругости мышц и способности проявлять силу с возможно большей скоростью	Быстрые движения с преодолением сопротивления и с проявлением значительной силы	100 и более	1	1-2 мин.	10-12	3-4

РАЗДЕЛ 4. СЦЕНАРИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

ДЕЛОВЫЕ ИГРЫ

Игра № 1.

«Критерии оценки поведения спортсменов» (принципы «честной игры»)

Автор Ольхова Т.Г.

Классификационное определение. По функционально-целевому назначению – контрольно-диагностическая; по времени – мини-игра; по структурно-композиционному построению – жестко-запрограммированная.

Цель игры. Формирование у студентов знания и понимания принципов «честной игры» и на основе этого умение оценивать поведение спортсменов в соответствии с этими принципами.

Ролевая структура игры. Ведущий, обучающиеся как педагоги, лидеры и организаторы в игровых группах.

Техническое и методическое обеспечение игры. Аудитория, бумага, фломастеры.

Ход игры. Введение в игру – ведущий характеризует суть проблемы, указывает на трудности ее решения.

Работа в группах. Сформулировать критерии позитивной и негативной оценки поведения спортсменов.

Общекolleктивная работа. На этом этапе игры происходит представление и обсуждение результатов работы игровых групп. Сравниваются выработанные различными группами критерии оценки поведения спортсменов. Делается попытка их унификации.

Подведение итогов игры. Ведущий подводит итоги деятельности игровых групп. Отмечает достоинства и недостатки представленных результатов. Сравнивает их с мнением ученых по поводу обсуждаемых критериев. Происходит рефлексия участников игры по поводу своих игровых действий. Рефлексию также осуществляет ведущий. Ведущий определяет лучшую игровую группу.

Игра № 2
«Программа спортивно-творческого праздника»
Автор Ольхова Т.Г.

Классификационное определение. По целевому назначению – обучающая; по времени – мини-игра; по структурно-композиционному построению – жестко-запрограммированная.

Цель игры. Формирование у участников игры умения разрабатывать программу спортивно-творческого праздника.

Ролевая структура игры. Ведущий, обучающиеся как педагоги, лидеры и организаторы в игровых группах.

Техническое и методическое обеспечение игры. Аудитория, бумага, фломастеры.

Ход игры. Введение в игру – информация ведущего по следующим вопросам:

1. Характеристика спортивно-творческого праздника.
2. Организация и проведение праздника.
3. Основные компоненты программы спортивно-творческого праздника и требования по ее разработке.

Работа в группах. Задание – разработать программу спортивно-творческого праздника и обсудить пути ее практической реализации.

Общекolleктивная работа. На этом этапе игры происходит представление и обсуждение результатов работы игровых групп.

Подведение итогов игры. Ведущий подводит итоги деятельности игровых групп. Отмечает достоинства и недостатки представленных результатов. Рефлексия участников игры по поводу своих игровых действий. Ведущий определяет лучшую игровую группу и дает рекомендации по использованию различных источников информации по организации и проведению спортивно-творческих праздников, имеющих гуманистическую направленность, для решения различных педагогических задач, связанных с деятельностью педагога в области физической культуры и спорта.

Игра №3
«Развитие физических качеств»
Автор Манжелей И.В.

Классификационное определение. По целевому назначению – обучающая; по времени – мини-игра; по структурно-композиционному построению – жестко-запрограммированная.

Цель игры. Формирование у участников игры умения разрабатывать индивидуальную программу развития физических качеств.

Ролевая структура игры. Ведущий, обучающиеся, лидеры и организаторы в игровых группах.

Техническое и методическое обеспечение игры. Аудитория, бумага, фломастеры, маты, спортивный инвентарь.

Ход игры. Введение в игру – информация ведущего по следующим вопросам:

Работа в группах. Группа участников деловой игры разбивается на 6 подгрупп (4 рабочие подгруппы, 1 группа жюри и 1 группа пресс-центр)

Задачи для рабочих подгрупп (время выполнения задания 15 минут):

1. Развитие силовых качеств.
2. Развитие общей выносливости.
3. Развитие скоростных качеств.
4. Развитие скоростно-силовых качеств.

Алгоритм решения задачи:

1. Дать определение понятия физического качества и описать его содержание (2-4 балла).
2. Перечислить факторы, определяющие качество (2-4 балла).
3. Указать сенситивный период развития данного качества у занимающихся (2-4 балла).
4. Перечислить контрольные упражнения, применяемые для изучения уровня развития данного качества (2-5 балла).
5. Описать средства и методы развития качества (2-5 балла).
6. Составить комплекс упражнений, направленный на развитие данного качества у двух групп занимающихся, с учетом различного уровня их подготовленности (2-5 балла).

Подведение итогов игры. Ведущий и жюри подводят итоги деятельности игровых групп. Отмечают достоинства и не-

достатки представленных результатов. Рефлексия участников игры по поводу своих игровых действий. Определяется лучшая игровая группа и награждаются победители.

Критерии оценок в баллах:

2	3	4	5
Задача решена неверно	Задача решена верно, но не дано дополнительных пояснений	Задача решена верно, даны дополнительные пояснения	Задача решена верно, даны дополнительные пояснения, связанные с творческим применением опыта на практике

Мастер-класс «КАК СТАТЬ ОЛИМПИЙСКИМ ЧЕМПИОНОМ» Автор Манжелей И.В.

18.03. 2006 г.

Региональный конкурс на лучшую студенческую группу,
г.Тюмень, детский лагерь «Ребятчья республика»

Ведущие: Манжелей Ирина Владимировна, док. пед. наук, профессор;

Носкова Луиза Николаевна, заслуженный мастер спорта, чемпионка XVII Зимних Олимпийских игр; Куклева Галина Алексеевна, заслуженный мастер спорта, чемпионка XVIII Зимних Олимпийских игр.

Участники: 50 студентов вузов Уральского региона.

Место проведения и инвентарь: спортивный зал, 5 столов и 53 стула или 9 гимнастических скамеек и 3 стула, карандаши, ручки, бумага, магнитофон, фанерные или картонные щиты для ограждения стен в углу зала, пневматические винтовки (2 штуки), подставки для мишеней (2 штуки), мишени (10 штук), патроны (200 штук), календари с символикой ИФК и автографами олимпийских чемпионков (12 штук).

Время проведения: 120 минут.

Цель мастер-класса: Формирование у студентов осознанной, значимой и действенной мотивации спортивного стиля жизни на основе организации прямого взаимодействия и обмена опытом с олимпийскими чемпионками.

Основная идея: Поскольку осознание значимости здоровья приходит к человеку чаще всего с возрастом, то в молодежной субкультуре следует популяризировать спортивный стиль жизни как способ физического и духовного самосовершенствования.

вания и самовыражения индивидуальности в жизнедеятельности средствами массового спорта. Спортивный стиль жизни – это своеобразная модель жизни человека, опирающаяся на взаимодействие массового спорта («Спорта для всех») и спорта высших достижений («Спортивной элиты») как взаимопроницающих и взаимодополняющих, а не противодействующих социальных явлений. Общеизвестно, что без организации массовых занятий спортом невозможно подготовить спортивной элиты, а поскольку человеку свойственно преодоление себя и стремление к вершинам мастерства в любой сфере человеческой деятельности, то спортивная элита – это один из социально признанных идеалов, к которому могут стремиться молодые люди.

Программа мастер-класса:

№ п/п	Название мероприятия	Краткое содержание	Ведущие	Время проведения
1	Презентация ведущих и участников	Изложение идеи спортивного стиля жизни и представление олимпийских чемпионов	И.В. Манжелей	10 мин.
2	Деловая игра «Интервью с олимпийскими чемпионами»	Из числа участников выбирается жюри и четыре команды. Каждая команда готовит и задает по 5 вопросов олимпийским чемпионам, затем составляет краткий отчет в виде газетной статьи с названием «Как стать олимпийским чемпионом?». Жюри оценивает проделанную работу по озвученным заранее критериям. Команда победителей получает календари.	И.В. Манжелей	30-40 мин.
3	Мини-лекция «Снаряжение биатлониста»	Ознакомление студентов с особенностями снаряжения биатлонистов	Л.Н. Носкова Г.А. Куклева	20 мин.
4	Тренинг саморегуляции психо-эмоциональных состояний	Ознакомление студентов с распространенными средствами психо-эмоциональной саморегуляции спортсменов. Сеанс вербально-музыкального погружения	И.В. Манжелей	20 мин.
5	Практикум «Техника стрельбы стоя»	Обучение технике стрельбы из положения стоя	Г.А. Куклева Л.Н. Носкова	20 мин.
6	Игра «Дуэлька»	Все участники во главе с олимпийскими чемпионами делятся на две команды. Каждый член команды по очереди делает по 2 выстрела в мишень. Подводятся итоги, определяются победители.	Л.Н. Носкова Г.А. Куклева	10-20 мин.

Критерии оценок

Оценка вопросов:

1. Лаконичность как четкость и краткость.
2. Корректность как соответствие теме и журналистской этике.

3. Оригинальность как нестандартность.

Оценка отчета:

1. Достоверность как фактическое соответствие собранной информации.

2. Полнота как целостность изложения информации.

3. Аналитичность как наличие анализа полученной информации и авторской точки зрения.

- 2 балла – несоответствие критерию;

- 3 балла – частичное соответствие критерию;

- 4 балла – неполное соответствие критерию;

- 5 баллов – полное соответствие критерию.

ПРОГРАММЫ СПАРТИАНСКИХ ИГР СТУДЕНТОВ

Автор Ольхова Т.Г.

Спортивно-творческий фестиваль

под девизом: «Нет большей победы, чем победа над собой»

1. Цели и задачи

- Пропаганда здорового образа жизни.
- Совместное и равноправное участие людей разного возраста, пола, физического состояния и т.д., включая лиц с ограниченными возможностями.

- Повышение ориентации участников на гармоничное духовное физическое развитие, разностороннее и творческое проявление своих способностей, самосовершенствование.

- Исключение грубости, насилия, агрессивности, национализма и т.п. из поведения участников, формирование у них стремления к кратоте действий и поступков.

- Создание условий для того, чтобы каждый участник мог попробовать свои силы и проявить свои способности в различных видах творческой деятельности – спорте, искусстве, техническом творчестве и др.

- Содействие сохранению и развитию самобытной национальной и народной культуры.

2. Участники

В фестивале принимают участие 4 сборные команды, в состав входят студенты СурГУ, а также дети и подростки с ограниченными возможностями (инвалиды). Состав команды: 7 человек (в том числе 4 студента) и руководитель команды.

3. Место и время проведения

Фестиваль проводится в зале СК «Дружба» СурГУ 4 декабря 1999 г.

Начало фестиваля в 17.00.

4. Руководство

Руководство возлагается на кафедру физической культуры СурГУ.

Постановка фестиваля – старший преподаватель Ольхова Т.Г.

ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

1. Визитная карточка (3-5 мин.)

Каждая команда представляет свою «визитку» («визитную карточку»), но необычную. Это представление включает в себя художественно-театрализованное выступление и художественно оформленные стенды (с их помощью они должны представить себя участникам, жюри, зрителям, познакомить со своими интересами, достижениями в спорте, искусстве, науке, техническом творчестве и т. д.).

2. «Прыг-бол»

Первый участник команды выполняет прыжок в длину с места с лицевой линии баскетбольной площадки, следующий участник команды выполняет прыжок в длину с места приземления предыдущего и т.д. Последний (седьмой) участник команды прыгает в длину и с места приземления бросает мяч в баскетбольное кольцо. За удачный бросок команда получает эмблему праздника. В каждой команде учитывается суммарная длина лучших четырех прыжков.

3. Демонстрация вида спорта (домашняя заготовка)

Каждая команда в течение 3-х мин. представляет заданный вид спорта:

- 1-я команда – «Конное поло».
- 2-я команда – «Синхронное плавание».
- 3-я команда – «Боулинг» (кегли).
- 4-я команда – «Регби».

4. Соревнования в новом виде спорта

1. Демонстрация каждой командой придуманного ею нового необычного способа передвижения (без использования технических средств).

2. Новые оригинальные способы демонстрации силы (юноши), меткости (девушки).

5. Домашнее задание

Придумать новый вид спорта и продемонстрировать его в игре с командой соперника.

6. Эстафета «Тропа испытаний»

На площадке размещается 7 станций. По сигналу на первую станцию от каждой команды бежит по одному участнику. Выполнив задание на станции, участники зарабатывают карточку с номером, обозначающую номер буквы на стенде. Открыв букву, участник передает эстафету следующему. Следующий участник команды бежит на станцию и выполняет задание и т. д.

Команда, первая прошедшая все семь станций, получает эмблему праздника.

Станции

- 1-я станция. Метание дротиков в надувные шары (в каждом шаре находится карточка с номером буквы).
- 2-я станция. Сосчитать теннисные шарики, находящиеся в банке (количество шариков обозначает номер буквы).
- 3-я станция. Прицепить «нос Буратино» и снять им с крючка номер буквы.
- 4-я станция. Сидя на гимнастическом шаре, «допрыгать» до обруча и забить в него клюшкой шар (номер буквы участник получает от волонтера).
- 5-я станция. Объехать 4 кегли на трехколесном велосипеде, взять кеглю с номером буквы и, открыв букву на стенде, вернуться на велосипеде на место старта.
- 6-я станция. Надеть на ноги ласты и забить надувной шар в тазик (без помощи рук). Под ним находится номер буквы.

- 7-я станция. В детском манеже с мячиками и кубиками найти номер буквы. Задание на этой станции выполняют капитаны команд.

Подведение итогов соревнований

При подведении итогов соревнований по четырехбалльной системе оценивается выступление каждой команды по следующим критериям: поведение, ловкость, смелость, артистичность, находчивость, забавность, сплоченность.

Примечание. Поведение участников оценивается на основе принципов Спартианского кодекса поведения в играх и соревнованиях. В соответствии с этими принципами поведение участника может быть оценено как позитивное (спартианское) или как негативное (неспартианское).

Основаниями для позитивной оценки поведения являются:

- воля, мужество, полная отдача сил в соревновании;
- благородные поступки;
- доброжелательное и уважительное отношение: к соперникам (приветствие; поздравление с хорошим выступлением, высоким результатом, победой и т. п.; отказ от грубой игры; принятие победы или поражения без насмешек над противником и т. д.); к судьям и другим официальным лицам; к зрителям;
- точное соблюдение правил даже в сложных ситуациях;
- беспрекословное выполнение даже неприятных для участника судейских решений;
- скромность после победы (не подчеркивание своего превосходства, критическое отношение к своему выступлению, признание ошибок) и сохранение достоинства после поражения;
- красота, элегантность, эстетика в действиях, одежде и т.д.;
- яркое проявление творчества и юмора, удовлетворяющее требованиям эстетики;
- бережное отношение к инвентарю, окружающей среде, природе;
- не только личная демонстрация высокой нравственности, эстетической и экологической культуры, но и активное побуждение к этому других.

Основания для негативной оценки поведения:

- безнравственные поступки;
- пассивность, безволие;

- шум, разговоры, выкрики, мешающие выступлению соперников, и тем более грубость, насмешки, оскорбительные выражения по отношению к ним, а также к судьям и другим официальным лицам, к зрителям;
- чрезмерное выражение радости по поводу победы над соперниками, оскорбительное для них, или утрата достоинства после поражения;
- отсутствие красоты, элегантности, эстетики, творчества в действиях, поступках, неряшливость в одежде;
- грубый, пошлый, безнравственный юмор;
- нанесение вреда окружающей среде, природе, инвентарю;
- чрезмерная демонстрация интереса к призам и наградам;
- провоцирование других участников или зрителей на поступки, противоречащие принципам спартианского поведения.

Спортивно-творческий праздник «Потерянный клад»

Автор: Ольхова Т.Г.

1. Цели и задачи

- Пропаганда здорового образа жизни.
- Совместное и равноправное участие людей разного возраста, пола, физического состояния и т.д., включая лиц с ограниченными физическими возможностями.
 - Повышение ориентации участников на гармоничное духовное и физическое развитие, разностороннее и творческое проявление своих способностей, самосовершенствование.
- Формирование стремления к красоте действий и поступков.
 - Создание условий для того, чтобы каждый участник мог попробовать свои силы и проявить свои способности в различных видах творческой деятельности – спорте, искусстве, техническом творчестве и др.
 - Содействие сохранению и развитию самобытной национальной и народной культур.

2. Участники

В празднике принимают участие 4 сборные команды, в состав которых входят студенты СурГУ, а также дети и подростки с ограниченными возможностями (инвалиды).

Состав команды: 10 человек (в том числе 5 студентов) и руководитель команды.

3. Место и время проведения

Праздник проводится на лыжной базе «Сайма» 14 апреля 2000 г. Начало в 11.00.

4. Руководство

Руководство возлагается на кафедру физической культуры СурГУ.

Постановка фестиваля – старший преподаватель Т.Г. Ольхова.

Члены жюри – преподаватели и лаборанты кафедры физической культуры.

ПРОГРАММА

1. Открытие.
2. Проведение игры «Потерянный клад».
3. Закрытие.

Правила игры «Потерянный клад»

На старте каждая команда получает карточку, на которой указан маршрут. На отдельных участках маршрута команды получают творческие задания, выполнение которых требует смекалки, ловкости, коллективных действий, знания народных обычаев и традиций. Успешное выполнение задания поощряется получением информации о местонахождении клада.

После прохождения всех испытаний команды приступают к последнему конкурсу «Кто вкусней приготовит».

В заключение все четыре команды складывают имеющиеся части карты, определяют точное место «клада» и, объединившись, пытаются его найти.

Отдельно для зрителей проводятся различные конкурсы.

Подведение итогов соревнований

При подведении итогов соревнований по четырехбалльной системе оценивается выступление каждой команды по следующим критериям: поведение, ловкость, смелость, артистичность, находчивость, забавность, сплоченность.

Примечание. Поведение участников оценивается на основе принципов Спартианского кодекса поведения в играх и соревнованиях.

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении I Фестиваля студентов и аспирантов
Тюменского государственного университета по
национальным играм и видам спорта «Маршрут дружбы»
(авторы Манжелей И.В., Татур А.В.)

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фестиваль «Маршрут дружбы» является одним из мероприятий, проводимых в рамках реализации Программы «Университет здорового образа жизни» в Тюменском государственном университете, целью которого является преодоление межкультурных границ и барьеров на основе познания и развития национальных видов спорта, игр и физических упражнений народов мира.

Основными задачами Фестиваля являются:

- развитие межкультурных коммуникаций, воспитание студенческой молодежи на основе уважения многовековых культурных традиций народов мира и национальных видов спорта;
- сплочение студенческой молодежи, предупреждение экстремизма, укрепление дружбы и международного сотрудничества на основе познания своих и иных народно-этнических корней, национальных и самобытных спортивных традиций, воспитание чувства национального достоинства, патриотизма и интернационализма;
- пропаганда физической культуры и спорта, привлечение молодежи к здоровому образу жизни, повышение роли физической культуры и спорта в жизни университетского сообщества.

II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Фестиваль проводится 18 декабря 2010 г. с 17.00 до 20.00 на базе СОК ТюмГУ, по адресу: г. Тюмень, ул. Ленина, 6.

III. ОРГАНИЗАТОРЫ ФЕСТИВАЛЯ

Руководство подготовкой и проведением Фестиваля осуществляется Центром оздоровительной физической культуры Тюменского государственного университета.

В качестве гостей будут приглашены представители национальных общественных объединений и национально-культурных автономий Тюменской области.

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в Фестивале допускаются студенты и аспиранты ОДО в составе сборных команд институтов и факультетов. Состав команды 10 чел. (5 юн. + 5 дев.) + Куратор ФВ (представитель команды). В составе каждой команды принимают участие игроки не менее 3-х национальностей и не более 3-х аспирантов.

В рамках фестиваля проводится культурная программа с участием творческих коллективов ТюмГУ.

V. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

В порядке жеребьёвки команд-участниц каждая из них получает номер. Номер жеребьёвки соответствует номеру и названию станции, с которой команда начинает выступление на Фестивале. Каждая команда должна пройти все станции по кругу.

Номера и названия станций:

1. «Русская»;
2. «Белорусская»;
3. «Кавказская»;
4. «Тюркская»;
5. «Азиатская»;
6. «Северная»;
7. «Татарская»;
8. «Студенческая»;
9. «Прибалтийская»;
10. «Украинская»;
11. «Интернациональная»;
12. «Международная» (вне конкурса – отдельный вид соревнований).

На каждой станции (в течение 5 минут) команда выполняет определённые задания (см. приложение). Результат каждой команды судейская бригада фиксирует в протоколе. На переход каждой команды с одной станции на другую даётся 1 минута.

VI. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Командные места по видам программы определяются согласно результатам выполнения заданий на разных станциях.

Общеконандное первенство определяется по наименьшей сумме мест, занятых командой по видам программы.

При равенстве суммы мест у двух или более команд преимущество получает команда, имеющая больше первых, вторых, третьих и т.д. мест в отдельных видах программы.

VII. НАГРАЖДЕНИЕ

Команды, занявшие 1–3 места в общекомандном первенстве Фестиваля, награждаются дипломами и призами.

VIII. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ

Заявки на участие в Фестивале с указанием названия подразделения (институт/факультет) и состава участников (см. образец) подаются в организационный комитет Фестиваля до 17 декабря 2010 г., ЦОФК ТюмГУ (ул. Ленина,6), тел. 29-76-50.

ЗАЯВКА

Команды _____

(институт/факультет)

на участие в I Фестивале студентов и аспирантов Тюменского государственного университета по национальным играм и видам спорта «Маршрут дружбы»

« ____ » _____ 20__ г.
г. Тюмень

№	Ф.И.О. студента	Курс, № группы	Национальность	Примеч.
1.				Капитан команды
10.				

Руководитель подразделения _____ /
_____ /

Представитель команды _____ /
_____ /

ПРОГРАММА ПРОВЕДЕНИЯ ФЕСТИВАЛЯ

Перед началом мероприятия проводится жеребьёвка и присвоение номера каждой команде. Этот номер соответствует номеру и названию станции, с которой участники данной команды начнут первенство. На каждой станции каждая команда выполняет определённые задания, они соответствуют национальным, этническим или другим особенностям названия данной станции.

Станция № 1 – «Русская» «ПРЫГАЛКИ»

Двое ребят держат в руках верёвку (скакалку или канат) и начинают вращать в направлении: по часовой или против часовой стрелки. Остальные, по команде ведущего, по очереди входят в зону вращения верёвки и выполняют прыжки до тех пор, пока вся команда не выстроится вместе. Участник команды, который ошибся, начинает выполнять упражнение сначала.

Засекается общее время со старта первого участника команды и останавливается при выполнении упражнения всей командой вместе после 3 (трёх) прыжков.

Станция № 2 – «Белорусская» «ПОСАДКА КАРТОШКИ»

Игрок, стоящий первым, – капитан, он держит в руках мешочек с пятью картофелинами (камешками). На некотором расстоянии от колонны начерчены пять кружков. По сигналу капитаны бегут к кружочкам и сажают картошку по одной в каждый кружок, затем возвращаются и передают мешочек следующему игроку, который, взяв мешочек, бежит собирать картошку и т. д.

Правила игры. Капитан стартует по сигналу. Игроки не выходят за линию без мешочка. Если картошка упала, её следует поднять и затем бегать. Засекается общее время команды на «посадку картошки» и останавливается при финише последнего участника.

Станция № 3 – «Кавказская» «ПРЫЖКИ НА ОДНОЙ НОГЕ»

Упражнение выполняет вся команда по очереди, начиная с капитана команды. Участники преодолевают половину дистанции на одной ноге, а вторую половину дистанции – на другой ноге. Выполняется имитация езды на лошади, а в свободной руке находится сабля.

Засекается общее время со старта первого участника команды и останавливается по окончании выполнения упражнения последнего участника. Победитель определяется по лучшему времени прохождения дистанции.

Станция № 4 – «Тюркская» «БЕГ В МЕШКАХ»

Команда строится в колонну. Перед колонной – линия старта. По сигналу ведущего игрок, который стоит первым, заходит в мешок, придерживая мешок руками возле пояса, бежит или прыгает до обозначенного места (флажка, палочки или другого предмета). Обежав его, участник возвращается к своей команде, вылезает из мешка, передает его следующему. Так продолжается до тех пор, пока все не пробегут в мешках. Выигрывает та команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

Засекается общее время со старта первого участника команды и останавливается по окончании выполнения упражнения последнего участника.

Станция № 5 – «Азиатская» «ПЕРЕНОС ТЯЖЕСТИ НА ДИСТАНЦИЮ»

Упражнение выполняется на ровной поверхности. Участник загружает груз на специальную тележку (или носилки в парах), провозит её (проносят их) по дистанции (в одну сторону), преодолевая препятствия, разгружает и обратно финиширует. Следующий участник проделывает то же самое. Груз для юношей – 30 кг, для девушек – 15 кг.

Засекается общее время со старта первого участника команды и останавливается по окончании выполнения упражнения последнего участника.

**Станция № 6 – «Северная»
«ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ НАРТЫ»**

На дистанции установлены нарты (скамейки) 10-15 шт. Каждый по очереди выполняет прыжки на двух ногах через нарты в одну сторону и, развернувшись, обратно.

Засекается общее время со старта первого участника команды и останавливается по окончании выполнения упражнения последнего участника.

**Станция № 7 – «Татарская»
«БЕГ ПО СЛЕДУ»**

Играющие выстраиваются в колонну за линией старта. Для команды чертятся от линии старта непрерывные прямые линии, большие круги, спирали и другие фигуры. Первый игрок команды начинает бег по нарисованным линиям. Вернувшись, он касается руками второго игрока своей команды, а сам становится в конец колонны. Остальные пробегают это же расстояние. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Правила. Не разрешается начинать бег, пока возвратившийся игрок не коснётся рукой следующего. При беге надо строго придерживаться линий дистанции.

**Станция № 8 – «Студенческая»
«ОРАНЖЕВОЕ СОЛНЦЕ»**

По сигналу ведущего капитан выполняет ведение большого мяча с преодолением препятствий, а затем должен бросить мяч в корзину (упражнение выполняется до попадания мяча в корзину). Обратно возвращается и передаёт мяч следующему участнику своей команды из рук в руки. Остальные выполняют то же самое.

Засекается общее время со старта первого участника команды и останавливается по окончании выполнения упражнения последнего участника.

**Станция № 9 – «Прибалтийская»
«ИГРА В ШКОЛУ»**

На площадке чертят прямоугольник, состоящий из пяти квадратов, стороны у которых равны 60 см. Это классы. Ведущий берёт маленький камешек, прячет его за спиной в кулак, вытягивает руки вперёд. Первый из играющих – ученик – должен отгадать, в какой руке камешек. Если ему это удастся, то

он получает право бросить свой камешек в первый класс так, чтобы камешек остался в квадрате. В таком случае он снова угадывает, в какой руке зажат камешек, и в случае удачи бросает его во второй класс. Если камешек не попадет в квадрат или ученик не отгадает, в какой руке у учителя спрятан камешек, то он остается в первом классе, очередь на игру переходит к следующему ученику. Необходимо как можно больше закрыть все классы.

Правила игры. Если камень лёг на черту, он считается не попавшим в квадрат. При повторении игры участник бросает камешек в тот квадрат, на котором он остановился в предыдущий раз. Суммируются все набранные классы команды.

Станция № 10 – «Украинская» «ЗЕМЛЕДЕЛЬЦЫ»

Упражнение выполняется на мягком покрытии (татами) в парах (девушка и юноша). Девушка становится на руки, а юноша берёт её за ноги (голеностоп или ступню) и выполняют движение вперёд («тачка») до определённой отметки.

На отметке: юноша выполняет лазание по канату, а девушка выполняет два кувырка вперёд, а один – назад.

Обратно, юноша берёт девушку себе на спину, поддерживая руками её за ноги, и переносит до финиша. Остальные пары делают то же самое.

За каждое невыполненное или неправильно выполненное упражнение – 1 (одно) штрафное очко.

Засекается общее время со старта первой пары команды и останавливается по окончании выполнения упражнения последней пары.

Станция № 11 – «Интернациональная» «МЕТКИЕ ОХОТНИКИ»

Каждый из участников команды по очереди выполняет три серии по три броска дротиков в мишень с определённого расстояния. Все набранные очки суммируются и являются командным результатом (на примере игры «дартс»).

Наибольшее количество очков является лучшим результатом, как в личном, так и в командном зачёте.

**Станция № 12 – «Международная»
«ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА»**

Проводится дополнительная жеребьёвка по формированию команд-соперниц для соревнований в перетягивании каната. Соревнования проводятся на выбывание до тех пор, пока четыре лучшие команды не выйдут в полуфинальную часть. Затем две проигравшие команды встречаются между собой за 3-е место, а две команды-победительницы встречаются в финале за 1-е место. Таким образом, определяются Лауреаты Фестиваля ТюмГУ «Маршрут дружбы».

Оргкомитет.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении фестиваля по оздоровительной аэробике «Грация, красота, здоровье»

1. Цели и задачи.

Фестиваль проводится с целью популяризации оздоровительной аэробики, пропаганды здорового образа жизни, привлечения студентов к систематическим занятиям фитнесом.

2. Место и время проведения.

Фестиваль проводится в три тура.

1 тур – соревнования внутри учебных групп (октябрь-декабрь).

2 тур – соревнования среди курсов факультета (март).

3 этап – финальные соревнования (апрель).

Жеребьевка участников финальных соревнований состоится «__» _____ 201__ г. в ____ по адресу: _____.

3. Руководство фестивалем.

Общее руководство подготовкой и проведением фестиваля осуществляет _____.

4. Программа фестиваля.

Фестиваль проводится по программе: аэробика, степ-аэробика, спортивные танцы. Состав команды 3-8 человек. Выступление длится 1 мин. 30 сек. ± 5.

5. Допуск участников.

К участию в фестивале допускаются студенты 1-5 курсов, имеющие допуск врача для участия в соревнованиях. Команды могут быть женскими, мужскими или смешанными.

6. Определение победителей.

Победители и призеры (1-3 место) определяются в каждом из трех видов программы (аэробика, степ-аэробика, спортивные танцы).

7. Награждение победителей.

Все команды-участницы награждаются дипломами участников фестиваля. Победители и призеры в отдельных видах программы награждаются дипломами и ценными призами.

ПОЛОЖЕНИЕ о проведении фестиваля по баскетболу «Уни-баскет-шоу»

1. Цели и задачи.

Фестиваль проводится с целью пропаганды здорового стиля жизни среди студенческой молодежи, формирования у студентов интереса к занятиям баскетболом, повышения спортивного мастерства, выявления сильнейших баскетболистов.

2. Место и время проведения.

Фестиваль проводится в три этапа.

1 этап – соревнования внутри учебных групп (октябрь-декабрь).

2 этап – соревнования среди курсов факультетов (март).

3 этап – финальные соревнования (апрель).

Жеребьевка участников финальных соревнований состоится «__» _____ 201_ г. в ____ по адресу: _____.

3. Руководство фестивалем.

Общее руководство подготовкой и проведением фестиваля осуществляет _____.

4. Программа фестиваля.

Программа фестиваля состоит из трех частей:

1. *Командные игры.* Игры проводятся на основе системы правил блицтурнира 2х10 мин.

2. *Личное первенство по пробитию дальних (3-очковых) и штрафных бросков.* К личному первенству по пробитию бросков приглашаются по три игрока из состава команд в каждом виде (дальние, штрафные). Время пробития бросков ограничено: дальние – 2 минуты, штрафные – 1 минута.

3. *Викторина среди зрителей.*

5. Допуск участников.

К участию в фестивале (командное и личное первенство) допускаются студенты 1-5 курсов, имеющие допуск врача для участия в соревнованиях. Команды могут быть женскими, мужскими или смешанными. В викторине среди зрителей могут участвовать все желающие.

6. Определение победителей.

Победители и призеры (1-3 место) определяются в каждом из трех видов программы (командное и личное первенство, викторина среди зрителей).

7. Награждение победителей.

Все команды-участницы награждаются дипломами участников фестиваля. Победители в командном и личном первенстве награждаются дипломами и ценными призами по различным номинациям. Победители в викторине награждаются ценными призами.

ПОЛОЖЕНИЕ о проведении фестиваля по волейболу

1. Цели и задачи.

Фестиваль проводится с целью пропаганды здорового стиля жизни среди студенческой молодежи, формирования у студентов интереса к занятиям волейболом, повышения спортивного мастерства, выявления сильнейших волейболистов.

2. Место и время проведения.

Фестиваль проводится в три этапа.

1 этап – соревнования внутри учебных групп (октябрь-декабрь).

2 этап – соревнования среди курсов факультета (март).

3 этап – финальные соревнования (апрель).

Жеребьевка участников финальных соревнований состоится «__» _____ 201__ г. в _____ по адресу: _____.

3. Руководство фестивалем.

Общее руководство подготовкой и проведением фестиваля осуществляет _____.

4. Программа фестиваля.

Программа фестиваля состоит из трех частей:

1. *Командные игры.* Игры проводятся на основе системы правил блицтурнира (из 3-х партий, до двух побед).

2. *Викторина среди зрителей.*

5. Допуск участников.

К участию в фестивале допускаются студенты 1-5 курсов, имеющие допуск врача для участия в соревнованиях. Команды могут быть женскими, мужскими или смешанными. В викторине среди зрителей могут участвовать все желающие.

6. Определение победителей.

Победители и призеры (1-3 место) определяются в каждом из двух видов программы (командное первенство, викторина среди зрителей).

7. Награждение победителей.

Все команды-участницы награждаются дипломами участников фестиваля. Победители в командном первенстве награждаются дипломами и ценными призами по различным номинациям. Победители в викторине награждаются ценными призами.

ПОЛОЖЕНИЕ о проведении фестиваля по армрестлингу

1. Цели и задачи.

Фестиваль проводится с целью пропаганды здорового образа жизни, привлечения студентов к систематическим занятиям армрестлингом, повышения спортивного мастерства, выявления сильнейших студентов.

2. Место и время проведения.

Фестиваль проводится в три этапа.

1 этап – соревнования внутри учебных групп (октябрь-декабрь).

2 этап – соревнования среди курсов факультета (март).

3 этап – финальные соревнования (апрель).

Жеребьевка участников финальных соревнований состоится «__» _____ 201__ г. в ____ по адресу: _____.

3. Руководство фестивалем.

Общее руководство подготовкой и проведением фестиваля осуществляет _____.

4. Программа фестиваля.

Фестиваль проводится в весовых категориях: до 55 кг (девушки, юноши), 55-60 кг (девушки, юноши), 61-66 кг (девушки, юноши), 67-72 кг (юноши), 73-79 кг (юноши) и свыше 80 кг (юноши). Состав команды 10 человек (3 девушки и 6 юношей).

5. Допуск участников.

К участию в фестивале допускаются студенты 1-5 курсов, имеющие допуск врача для участия в соревнованиях.

6. Определение победителей.

Победители и призеры в личном первенстве (1-3 место) определяются в каждой весовой группе. Победители и призеры в командном первенстве определяются по сумме мест, занятых участниками команды.

7. Награждение победителей.

Все команды-участницы награждаются дипломами участников фестиваля. Победители и призеры (личное и командное первенство) награждаются дипломами и ценными призами.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Богдасаров С. Стань сильным и здоровым (курс бывалого тренера) / С. Богдасаров // Спортивная жизнь России. – 2004. – №5. – С. 16-17.
3. Бондаренко Е.В. Развитие гибкости и силовых способностей на занятиях аэробикой / Е.В. Бондаренко, Ю.Т. Ревякин // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №9. – С. 15-19.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
5. Власенко С.Н. Гибкость – важный фактор здоровья / С.Н. Власенко. – Минск: Высшая школа, 1992. – 167 с.
6. Врублевский Е.Л. Особенности подготовки спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е.Л. Врублевский // Теория и практика физической культуры. / 2005. – №7. – С. 60-63.
7. Горшков В.М. Развитие физических качеств / В.М. Горшков // Физическая культура в школе. – 2003. – №8. – С. 58-61.
8. Горшков В.М. Развитие физических качеств / В.М. Горшков // Физическая культура в школе. – 2003. – №7. – С. 62-71.
9. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев // Серия «Учебники, учебные пособия» – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002.
10. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. – М.: «Лептос», 1994. – 368 с.
11. Исаев Д.А., Деркач А.А. Педагогическое мастерство организатора детского спорта [Пер. с рус./ А. Деркач, А. Исаев. М. «Радуга», 1986. 387 с.
12. Качанов Л.С. Развиваем выносливость / Л.С. Качанов. – М.: Знание, 1990. – 135 с.
13. Коджаспиров Ю.Г. Основы развития силы / Ю.Г. Коджаспиров // Физическая культура в школе. – 2006. – №6. – С. 17-21.
14. Креер В. Разбегаемся и ... / В. Креер // Теория и практика физической культуры. – 1998. – №9. – С. 36-38.

15. Кузнецов В. Скоростные способности и их развитие / В. Кузнецов, Г. Колодницкий // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2003. – №11. – С. 27-32.
16. Лепешкин В.А. Хочешь быть сильным? Будь им! / В.А. Лепешкин // Физическая культура в школе. – 2000. – №2. – С. 39-42.
17. Курс спортивной морфологии: учебное пособие для студентов дневного и заочного обучения / Г.И. Серебряков, Э.А. Мазонко, Ю.Н. Глухих – Омск, 1994. 41с.
18. Манжелей, И.В. Инновации в физическом воспитании / И.В. Манжелей. – Тюмень: издательство «Тюменский государственный университет», 2010. 144 с.
19. Манжелей, И.В. Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура» (учебно-методическое пособие) / И.В. Манжелей, А.Г. Молодкин. – Тюмень: Издательство «Вектор-Бук», 2006.
20. Манжелей И.В., Симонова Е.А. Физическая культура: Компетентностный подход: учебное пособие. Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2011. 184 с.
21. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
22. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л.П. Матвеев. – СПб.: «Лань», 2004.
23. Никитушкин В.Г. Бег на короткие дистанции: примерные программы спортивной подготовки для СДЮШОР: Гос. Комитет РФ по физической культуре / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2003. – 116 с.
24. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель: АСТ, 2006. – 863 с.
25. Ольхова, Т.Г. Теория и технология интегративного подхода к спортивно-гуманистическому воспитанию студентов: учебно-методическое пособие/ Т.Г. Ольхова; Сургутский гос. ун-т. – Сургут: Изд-во СурГУ, 2002, 95 с.
26. Организация физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства. Методическое пособие. Часть I. Авторы-составители: Грамотин Д.В., Носкова Л.Н., Абрамович В.В., Бекишева Н.В., Загул Н.В. – Тюмень, Изд-во «Вектор Бук», 2008. 58 с.

27. Петров В.П. Путь к силе / В.П. Петров // Спортивная жизнь России. – 1998. – №3. – С. 3-12.

28. Платонов В.Н. Гибкость спортсмена и методика ее совершенствования / В.Н. Платонов, М.М. Булатов. – Киев: Вища школа, 1992. – 221 с.

29. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях // Словарь-справочник / Сост. Е.Н. Сурков Под. общ. ред В.У. Агеевца. СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб, 1996. 451 с.

30. Социальные и биологические основы физической культуры: учеб. пособие / Д.Н. Давиденко, А.И. Зорин, В.Е. Борилкевич и др.; Отв. ред. Д.Н. Давиденко, Б.Г. Тихонов. – СПб.: Издательство С.-Петербур. ун-та, 2001 – 208 с.

31. Сулейманов И.И. Введение в теорию физической культуры. Учебное пособие. – Омск.: ОГИФК, 1991.- 45 с.

32. Суслов Ф.П. Проблема общей выносливости в системе подготовки спортсменов / Ф.П. Суслов // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №7. – С. 25-30.

33. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва / Под ред. Ф.П. Суслова, Ж.К. Холодова, В.П. Филина. – М.: Воениздат, 1997. – 416 с.

34. Ходаков А.В. Атлетизм ... из ничего / А.В. Ходаков // Боевое искусство планеты. – 1996. – №9. – С. 35-41.

35. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2001.

36. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М.: Физкультура и спорт, 1991.

37. Якимов А.М. Особенности подготовки юных бегунов на выносливость / А.М. Якимов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – №1. – С. 33-41.

**Манжелей И.В.
Иванова С.В.**

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ СПОРТОРГАНИЗАТОРА

Учебно-методическое пособие

Подписано в печать 12.06.2012
Формат 60x84/16. Печать офсетная.
Бумага ВХИ пл. 80 гр. Усл. п. л. 5,115.
Заказ 32. Тираж 100 экз.

Отпечатано в
ОАО «Тюменский издательский дом»,
625031, г. Тюмень, ул. Шишкова, 6.
Тел. (3452) 69-56-73.