

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования

**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Высшая школа физической культуры и спорта  
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Н.А. Захарова**

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ  
ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕЙ  
ШКОЛЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Челябинск**  
**2021**

**УДК 796(07)(021)**  
**ББК 74.267.5я73**  
**З-38**

Захарова, Н. А. Физическая подготовка в системе школьного образования: учебно-методическое пособие для студентов высшей школы физической культуры и спорта – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2021. – 60 с.

В учебном пособии раскрыты особенности проведения занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательной школе. Рассматриваются методические и практические аспекты занятий по видам спорта согласно школьной программе по физической культуре: легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные и спортивные игры, общая физическая подготовка.

Пособие адресовано студентам высшей школы физической культуры и спорта, а также представленные материалы могут быть интересны специалистам в области физического воспитания и спорта.

**Рецензенты:**

**Кравцова Л.М.**, кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры теории и методики ФК и спорта,  
ЮУрГГПУ

**Макаренко В.Г.**, доктор педагогических наук, профессор  
кафедры теории и методики ФК и спорта,  
ЮУрГГПУ

© Захарова Н.А. 2021.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	5
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	18
ЛЕГКОАТЛЕТЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	25
ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	43
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	57

## ВВЕДЕНИЕ

Физическая подготовка в школе является важным предметом. Именно она воспитывает в школьнике целостную личность. Этот курс нужен не только для поддержания физического здоровья ребенка.

Система физической подготовки готовит ребенка к социальной жизни, делает его активным, повышает уровень общительности и ответственности школьника.

Во всех школах всегда урок физкультуры проходит либо в специально оборудованном зале, либо на уличной площадке с турниками. Родителям не стоит беспокоиться за здоровье своих детей, так как и на улице, и в зале созданы все условия, прописанные в нормативных актах. Учитывается все: отопление, высота турников, количество допускаемых человек. И на каждом уроке преподаватель должен следить за техникой безопасности. Тем самым с маленького возраста в ребенке воспитывается чувство ответственности, уважения к установленным нормативам, к другим ученикам.

Физическая подготовка детей развивает их самостоятельную активность в обществе как социума. Поэтому сейчас время физкультуры в расписании увеличили. Многие родители возмущены этим, мол куда детей изнашивать и мучить, и так устают. Но не стоит делать поспешных выводов, нужно во всем разобраться. Школа вовсе не отбирает у ребенка все свободное время и силы. Она формирует будущее нации, сильную и волевою личность.

Современные детские и подростковые психологи считают, что физические нагрузки необходимы подрастающему поколению.

Представленное учебно-методическое пособие предназначено для студентов педагогического вуза (уровень подготовки бакалавриат). В пособии представлены методические аспекты организации и проведения занятий физической культурой и спортом с детьми.

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Общая физическая подготовка способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта. Перед ОФП могут быть поставлены следующие задачи:

- достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц; приобрести общую выносливость;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;
- улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения;
- научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности. Все ее виды можно свести к двум основным группам:

- спортивная подготовка;
- профессионально-прикладная физическая подготовка.

Спортивная подготовка (тренировка) – это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

В настоящее время спорт развивается по двум направлениям, имеющим различную целевую направленность, – массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи отличаются друг от друга, однако четкой границы между ними не существует из-за естественного перехода части тренирующихся из массового спорта в «большой» и обратно.

Цель спортивной подготовки в сфере массового спорта – укрепить здоровье, улучшить физическое состояние и активный отдых. Цель подготовки в сфере спорта высших достижений – добиться максимально высоких результатов в соревновательной деятельности. Однако, что касается средств, методов, принципов спортивной подготовки (тренировки), то они аналогичны, принципам, методам и средствам физического воспитания. Принципиально общей является и структура подготовки спортсменов, тренирующихся и функционирующих в сфере массового спорта и спорта высших достижений.

Методические принципы физического воспитания.

Понятие «физическое воспитание», о чем говорит уже сам термин, входит в общее понятие «воспитание» в широком смысле. Это означает, что так же, как и воспитание в целом, физическое воспитание представляет собой процесс решения определенных воспитательно-образовательных задач, который характеризуется всеми общими признаками педагогического процесса либо осуществляется в процессе самовоспитания. Отличительные же черты физического воспитания определяются, прежде всего, тем, что это процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие так называемых физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую работоспособность (подготовленность).

Методические принципы физического воспитания совпадают с общедидактическими, и это оправданно, ибо физическое воспитание – один из видов педагогического процесса и на него распространяются общие принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, динамичность.

Однако в сфере физического воспитания и, в частности, в области спортивной подготовки эти принципы конкретизируются и наполняются содержанием, отражающим специфику процесса.

Принцип сознательности и активности предусматривает формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Это обеспечивается определенной мотивацией, например, желанием укрепить здоровье, внести коррекцию в телосложение, достичь высоких спортивных результатов. В качестве мотива может быть просто желание активно отдохнуть или получить хорошую оценку по физической культуре. В

любом случае важно, чтобы был сформулирован четкий личный мотив занятий физическими упражнениями и развился устойчивый интерес к ним.

Принцип наглядности. Наглядность – необходимая предпосылка освоения движения. В процессе учебно-тренировочного занятия главное – создать правильное представление, образ двигательного задания или отдельного элемента перед попыткой выполнить его.

Непосредственная наглядность – это показ двигательного задания самим преподавателем или наиболее подготовленным студентом. Но ее можно дополнить и пособиями, и техническими средствами, и имитационными действиями с помощью предметов, и образными выражениями.

Тренировочное задание может восприниматься не только глазами, но и другими органами чувств. В некоторых спортивных движениях важную роль играет ритм. В этом случае понятие «наглядность» включает и слуховое восприятие, дополняющее зрительное.

Принцип доступности и индивидуализации. Принцип доступности и индивидуализации называют также принципом учета особенностей воспитуемых и посильности предлагаемых им заданий. Обе эти формулировки выражают, по существу, одно и то же – необходимость строить обучение и воспитание в соответствии с возможностями воспитуемых, учитывая особенности возраста, пола, уровень предварительной подготовленности, а также и индивидуальные различия физических и духовных способностей.

Доступность не означает отсутствие трудностей в учебно-тренировочном процессе, а предполагает посильную меру этих трудностей, которые могут быть успешно преодолены. Занимающийся в этом процессе – не пассивный субъект, а активно действующее лицо. Полное соответствие между возможностями и трудностями при мобилизации всех сил ученика и означает оптимальную меру доступности. Доступными можно считать те нагрузки, которые ведут к укреплению и сохранению здоровья.

Индивидуальный подход учитывает возможности каждого занимающегося при определении учебно-тренировочного задания. Нужно подчеркнуть, что учитывать индивидуальные особенности – это не значит идти на поводу у них. Индивидуальные свойства, в частности типологические особенности высшей нервной деятельности, поддаются направленному изменению. В процессе

физического воспитания предусматривается гармоническое всестороннее совершенствование форм и функций организма. При этом ставится задача не только улучшить врожденные данные, но и сформировать новые (умения, навыки, формы поведения).

Принцип систематичности – это, прежде всего регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Регулярность занятий предполагает рациональное чередование психофизических нагрузок и отдыха. Любая нагрузка имеет четыре фазы: расходование энергии, восстановление, сверхвосстановление, возвращение к исходному уровню. Вот почему учебные занятия по физической культуре никогда не проводят в течение двух дней подряд. Кроме того, именно необходимостью соблюдать принцип систематичности объясняется программное требование по дисциплине «Физическая культура» – регулярное посещение всех занятий, предусмотренных учебным расписанием.

Необходимо, однако, учитывать, что если за тренировочным занятием последует слишком большой перерыв, то указанный эффект в той или иной мере постепенно утрачивается (редукционная фаза).

Фактор повторяемости в физическом воспитании выражен в большей мере, чем в других видах воспитания. Это объясняется специфическими закономерностями приобретения и закрепления умений и навыков, совершенствования форм и функций организма.

Принцип динамичности, или постепенного повышения требований, заключается в постановке все более трудных заданий по мере выполнения предыдущих. Это выражается в постепенном усложнении двигательных задач, в нарастании объема и интенсивности нагрузок (при соблюдении принципа доступности). При реализации принципа динамичности предусматривается регулярно обновлять учебный материал, а также увеличивать объем и интенсивность нагрузок. Без обновления упражнений не овладеть широким кругом умений и навыков – координационной основой для освоения новых, более сложных двигательных заданий.

Средства и методы физического воспитания.

К средствам физического воспитания относятся физические упражнения, оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы. Физические упражнения – это двигательные действия, по форме и содержанию соответствующие задачам физического воспитания. Если в целях спортивной тренировки



используется бег, то это естественное двигательное действие приобретает рациональные формы.

Оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы также являются средствами физического воспитания. Такие природные факторы, как солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды, служат средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека.

Оздоровительные силы природы используются в процессе физического воспитания в двух направлениях:

- как сопутствующие условия (занятия на открытом воздухе, в условиях горного климата), усиливающие воздействие физических упражнений;
- при организации специальных дозированных процедур (сеансы закаливания, воздушные, солнечные и водные ванны).

Физические упражнения в сочетании с естественными факторами закаливания помогают повысить общую устойчивость организма к ряду неблагоприятных воздействий внешней среды.

В процессе физического воспитания применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

- 1 метод регламентированного упражнения;
- 2 игровой метод;
- 3 соревновательный метод;
- 4 словесные и сенсорные методы.

Метод регламентированного упражнения предусматривает:

- твердо предписанную программу движений (заранее обусловленный состав движений, порядок повторений);
- по возможности точное дозирование нагрузки и управление ее динамикой по ходу упражнений, четкое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, которые облегчали бы управление действиями занимающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажеров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод. К особенностям игрового метода в частности относится «сюжетная» организация игры: деятельность организуется с замыслом, предусматривающим достижение определенной цели. Игровой сюжет обычно заимствован из реальной жизни (имитация

охоты, трудовых, бытовых действий). Но игровой сюжет может создаваться и специально, исходя из потребностей физического воспитания или конкретных задач того или другого занятия, или как условная схема взаимодействия играющих (современные спортивные игры).

Игровой метод используется, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации занимающихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или официальных спортивных соревнований. Основная черта соревновательного метода – сопоставление сил занимающихся в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение.

Словесные и сенсорные методы предполагают широкое использование слова и чувственной информации.

Благодаря слову можно сообщать необходимые знания, активизировать и углубить восприятие, поставить задание и сформулировать отношение к нему учащихся, можно руководить процессом выполнения задания, анализировать и оценивать результаты, корректировать поведение занимающихся.

В учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях слово может быть использовано и выражено в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение задания, правил их выполнения);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- словесного отчета и взаиморазъяснения;
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи (например, «сильнее», «держаться», «плавно»).

Посредством сенсорных методов обеспечивается наглядность, которая в физическом воспитании понимается весьма широко. Это не только визуальное восприятие, но и слуховые, и мышечные (проприоцептивные) ощущения. Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- -показа самих упражнений;
- -демонстрации наглядных пособий;
- предметно-модельной и макетной демонстрации (с помощью муляжей-моделей человеческого тела, макетов игровых площадок с фигурками игроков);
- кино – и видеоманитонных демонстраций (просмотр кино – кольцовок, специальных учебных кинофильмов, видеозаписей выполнения упражнений);
- избирательно-сенсорной демонстрации для воссоздания отдельных параметров движений с помощью аппаратных устройств (метронома, магнитофона, системы сигнализирующих электроламп).

В общем перечне сенсорных методов представлены:

- метод направленного «прочувствования» движений, при котором обращается внимание на мышечные ощущения при различных вариантах выполнения двигательного задания;
- метод ориентирования, т.е. введение в задания предметных ориентировок (флажков, мишеней, специальной разметки зала);
- методы лидирования и текущего сенсорного программирования, в которых часто используется специальная электронная аппаратура, нередко с обратной связью (видео- и звуколидеры, указывающие, например, расхождение между заданным и фактическим темпами исполнения).

Есть все основания считать, что по мере дальнейшего внедрения в физическое воспитание идей кибернетики, бионики, теории информации в их творческом педагогическом преломлении, равно как и современных научно-технических достижений, произойдет качественный скачок во многих разделах методики физического воспитания.

Обучение двигательным навыкам и умениям, воспитание физических качеств.

В физическом воспитании различают две специфические стороны, или «части»: обучение движениям (двигательным действиям) и воспитание физических качеств (способностей).

При обучении двигательным действиям ставится задача довести до определенной степени совершенства двигательные умения, навыки и связанные с ними знания. Определим понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», чтобы избежать путаницы, когда эти термины ошибочно употребляются как синонимы.

Двигательное умение – это такой уровень овладения двигательным действием, при котором управление движениями осуществляется при активной роли мышления. Характерными признаками двигательного умения являются:

- управление движениями происходит неавтоматизированно;
- сознание ученика загружено контролем каждого движения;
- невысокая быстрота выполнения действия;
- действие выполняется неэкономно, при значительной степени утомления;
- относительная расчлененность движений;
- нестабильность действия;
- непрочное запоминание действия.

В процессе многократного повторения разучиваемого двигательного действия отдельные его операции становятся все более привычными, осваиваются и постепенно автоматизируются его координационные механизмы, и двигательные умения переходят в навык.

Двигательный навык – такая степень владения техникой действия, при которой управление движением (движениями) происходит автоматически и, действия отличаются надежностью.

Прочный двигательный навык сохраняется в течение многих лет. Классический пример; научившись ездить на велосипеде или плавать, а это сложные двигательные навыки, разучиться уже невозможно.

Процесс обучения двигательному действию включает три этапа:

**Первый этап** – ознакомление, первоначальное разучивание движения. Цель – обучить основам техники двигательного действия, добиться выполнения его хотя бы в приближенной форме. Для этого требуется решить следующие задачи:

- создать общее представление о двигательном действии;
- научить частям (элементам) техники этого действия;
- сформировать общий ритм двигательного акта;

– предупредить или сразу же устранить неправильные движения и грубые искажения техники действия.

Первоначальное объяснение техники движения – только в самых главных моментах. Общее представление создается путем демонстрации разучиваемого движения (натуральный показ, демонстрация наглядных пособий, кинограмм) и акустической демонстрацией (ритма движения). Выполняя двигательное задание впервые, можно разучивать движения по частям (хотя это менее эффективно), а также с помощью подводящих упражнений.

В связи с быстрой утомляемостью на первом этапе разучивания нецелесообразно давать большую нагрузку на отдельном уроке или учебно-тренировочном занятии. Между тем длительные перерывы в занятиях на первом этапе в большей мере задерживают процесс обучения, чем на последующих. Это связано с быстрым угасанием новых, еще не стойких, двигательных рефлексов.

**Второй этап** – углубленное детализированное разучивание, формирование двигательного умения.

Цель обучения достигается путем детализированного освоения техники на основе разучиваемого двигательного действия, сформированного на первом этапе обучения.

Основные задачи этого этапа:

- углубленно понять закономерности движений действия;
- уточнить технику действия (по ее пространственным, временным и динамическим характеристикам) в соответствии с индивидуальными особенностями обучаемого;
- усовершенствовать ритм выполнения движения;
- создать предпосылки для вариативного выполнения этого действия.

Техника уточняется в процессе многократных повторений. По мере ее усвоения увеличивается количество движений, выполняемых автоматически. С увеличением автоматизации движений растет число повторений упражнения. Но на этом этапе при улучшении качества исполнения действия в целом возможны временные ухудшения, которые постепенно случаются все реже и реже. Преподавателю, чтобы избежать негативных эмоций, следует заранее предупредить о возможных спадах своих учеников. Это подкрепит установку на продолжение работы и настойчивость.

Второй этап обучения заканчивается в тот момент, когда занимающийся научился правильно выполнять основную схему движения и детали техники в целостном движении при специальной фиксации внимания. Именно в это время следует переходить к следующему этапу обучения.

**Третий этап** – формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства. Этот этап может длиться очень долго, так как изменение уровня развития физических качеств, требует коррекции содержания самого движения не только по форме, но и по временным параметрам.

Задачи третьего этапа:

- закрепить навык и совершенствовать технику движения, чтобы повысить достижения (результат). Для этого постепенно увеличиваются требования к результату без нарушения техники двигательного действия;

- избирательно совершенствовать те физические качества (или функциональные системы), от которых зависит высокий результат в двигательном действии;

- совершенствовать технику двигательного действия в нестандартных условиях, т.е. увеличивать его вариативность. Этому могут служить требования выполнить движение в экстремальном состоянии, на фоне сильного утомления, эмоциональной напряженности; усложняются задания (подключаются дополнительные движения) или, наоборот, условия его выполнения упрощаются;

- облегчить технику движения. Ознакомиться с прикладными способами его выполнения, когда применяются варианты этого движения из бытовой, производственной или военной практики.

Таким образом, в процессе обучения двигательному действию изменяется характер управления движениями. В результате повышается уровень овладения двигательным действием.

Процесс совершенствования сформированного двигательного навыка бесконечен. Его основная задача – научить ученика свободно владеть навыками в любых условиях. Только в этом случае навык получит свою практическую ценность.

От умений и навыков следует отличать привычки. Главное отличие привычек от навыков заключается в том, что если навык

формируется путем специально организованных упражнений, то привычки образуются без особых усилий со стороны человека. Привычки бывают положительные и отрицательные. Двигательные привычки – это автоматически совершаемые движения, не связанные с целенаправленным обучением, которые могут возникнуть неосознанно.

Современный взгляд на место и роль общей и спортивной физической подготовки в системе школьного образования.

Физическое воспитание – общественно явление. Оно возникает вместе с обществом и развивается по законам общественного развития идеи, направляющие социальную практику физического воспитания, и формы ее организации всегда обусловлены конкретными общественными отношениями, что находит свое выражение в особенностях систем физического воспитания, создаваемых в условиях общественных формаций.

Физкультура в школе имеет решающее значение для воспитания полноценной, целостной личности школьника.

В начальных классах на уроках физкультуры дети учатся правильно дышать и сочетать дыхание с движением, у них развивается общая выносливость, сила рук и ног, ловкость, координация движений с учетом физических и психических особенностей организма ребенка, присущих этому возрасту.

В 5-8 классах применяются более многообразные формы физического воспитания. Физкультура в этих классах призвана сформировать привычку к занятиям физкультурой на всю оставшуюся жизнь.

В старших физкультура должна стимулировать к дальнейшим занятиям физкультурой и спортом, в том числе и самостоятельно, ориентирует школьников на здоровый образ жизни.

Активная работа ученых и управленцев по совершенствованию физического воспитания школьников развернувшаяся в последние годы, способствовала появлению новых концепций и программ физического воспитания, прогрессивная направленность которых не вызывает сомнений. Принципиальным их достижением является отказ от унитарных подходов к физическому воспитанию, создание возможности выбора педагогическими коллективами собственных путей в реализации подходов, рекомендованных той или иной программой по физическому воспитанию. Вместе с тем в концептуальном плане остается нерешенным вопрос о способах

организации физического воспитания, и прежде всего физической подготовки школьников (общей и специальной). На мой взгляд, здесь предстоит преодолеть очень сложный в социально-психологическом смысле барьер – согласиться с необходимостью принципиально нового, совершенно непривычного организационно-управленческого решения. Необходимо отказаться от проведения практических занятий по физической культуре в рамках школьного академического расписания, выйти на новый уровень понимания своеобразия процесса физической подготовки, не позволяющего втиснуть его в привычное «прокрустово ложе» школьного академического расписания.

В этой связи можно думать, что основой новой организационной стратегии в сфере физкультурного воспитания становится преодоление противоречий между известными законами развития физического потенциала, уровнем накопленного педагогического и биологического знания, с одной стороны, и современной практикой физического воспитания, с другой. Главные принципы этой стратегии: адекватность содержания физической подготовки и ее условий индивидуальному состоянию человека, гармонизации и оптимизации физической тренировки, свобода выбора формы физической активности в соответствии с личными склонностями и способностями каждого человека.

Один из возможных путей реализации этой новой – организации спортивной подготовки в рамках физического воспитания школьников. Благодаря теоретико-методическим представлениям, уже много лет развиваемым в стране и за рубежом, следует считать, что в основу методики и организации физической подготовки школьников должна быть положена концепция тренировки (пока единственная научно обоснованная концепция управления развитием физического потенциала человека). Выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость и в конечном счёте высокий уровень работоспособности могут быть приобретены только путем тренировки, путем использования эффекта целенаправленно организованного процесса адаптации организма школьника к физическим нагрузкам необходимого объема и достаточной интенсивности. Поэтому основополагающие принципы организационно-методической концепции учебной тренировки учащихся при их физической подготовке должны стать теоретико-методической основой новой формы организации занятий по



физической культуре. В рамках учебно-тренировочного процесса могут и должны решаться задачи моторного обучения, овладения двигательными умениями и навыками.

Уже сейчас представляется понятной необходимость продуманной дифференциации содержания, объема и интенсивности физических нагрузок школьников в связи с их биологическим (а не паспортным) возрастом, индивидуальными моторными способностями и возможностями.

Такую задачу невозможно решить в условиях традиционного школьного урока физкультуры. Даже при нынешней невысокой интенсивности урока физкультуры школьники, а вместе с ними и учителя-предметники испытывают трудности «возвращения» после него к академическому уроку. Практически школьник не может быстро перестроиться, выйти из возбужденного состояния, вызванного эмоциями и физическими напряжениями урока физкультуры. Также нереально в этом случае и соблюдение элементарных гигиенических правил. Ведь в наших школах нет еще просторных раздевалок с душевыми, которые необходимы для приведения себя в порядок после занятий физическими упражнениями. Да и времени на это просто не остается. Вместе с тем, как бы парадоксально это ни выглядело, действительные возможности академического урока, так необходимые для физкультурного воспитания учащихся, овладения ими интеллектуальным компонентом физической культуры практически не используются.

Задачи физической подготовки должны решаться на обязательных физкультурных занятиях, проводимых вне рамок школьного расписания во второй половине дня для занимающихся в первую смену и в первой половине дня для учащихся второй смены. Такая мера позволила бы формировать группы занимающихся не по классам, как это происходит сейчас, а по группам, скомплектованным на основе интересов к занятиям тем или иным видом физической активности или спорта. Таким образом, можно преодолеть еще одно противоречие между необходимостью учета типологических особенностей занимающихся и привлечением их, таких разных, на один урок только потому, что они учатся в одном классе.

## ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Лыжная подготовка в школе – одно из важнейших средств физического воспитания; способствует приобретению учащимися двигательных качеств (выносливость, сила, быстрота, ловкость) и формированию волевых качеств (смелость, решительность, находчивость, настойчивость). Занимаясь лыжной подготовкой, школьники учатся ориентироваться на местности, познают природу; у них крепнут чувства коллективизма, взаимовыручки, дружбы.

Лыжная подготовка в школе проводится по государственным программам, которые должны быть пройдены и усвоены всеми учащимися, отнесёнными, по заключению врача, к основной и подготовительной медицинской группам. Нагрузки во время лыжной подготовки дозируются в соответствии с данными медицинского осмотра. Занятия по лыжной подготовке могут проводиться при безветренной погоде при температуре не ниже  $-15^{\circ}$ , а для младших классов при температуре не ниже  $-12^{\circ}$ . Замена уроков лыжной подготовки разрешается только в бесснежных р-нах.

Обучение детей способам передвижения на лыжах осуществляется уже в дошкольных учреждениях. Дети, начиная со ср. возрастной группы, обучаются умению передвигаться на лыжах по равнине с палками и без палок, совершать повороты переступанием на месте и выполнять спуски с небольших склонов.

В школьной программе по физической культуре лыжная подготовка введена обязательным разделом с 1-го по 11-й классы. Уроки лыжной подготовки проводятся в третьей четверти после зимних каникул в объеме 16 ч в каждом классе.

Программой предусмотрены: овладение умениями и навыками основных способов передвижения на лыжах; формирование навыков самостоятельных занятий; сообщение учителем теоретических сведений; повышение общей работоспособности; развитие основных физических и морально-волевых качеств.

Система уроков лыжной подготовки в школе должна иметь инструкторскую направленность с тем, чтобы старшеклассники стали активными помощниками учителя в организации внеклассной, спортивно-массовой и оздоровительной работы по лыжам с учениками младших классов. Кроме того, программой предусматривается обязательное выполнение учащимися домашних

заданий, что особенно важно в старших классах, когда проводятся сдвоенные уроки. Один такой урок в неделю не обеспечивает непрерывность занятий лыжами, не способствует закреплению изученного материала и поддержанию необходимого темпа развития физических качеств.

Вместе с тем, программой выдвигаются очень важные требования к проведению уроков, которые имеют самое прямое отношение к занятиям лыжами, учитывая особые условия их организации и проведения. Эти требования сводятся к следующему:

1. На уроке должна быть обеспечена высокая моторная плотность. Необходимо сократить до оптимальной величины время, отводимое на показ и объяснение.

2. Высокая эмоциональность проведения урока во многом способствует повышению его качества.

3. Динамичность урока позволяет обеспечить оптимальную по объему и интенсивности нагрузку на уроке лыжной подготовки в соответствии с полом, возрастом и подготовленностью школьников.

От класса к классу учебные нормативы повышают требования к физической подготовленности учащихся за счет удлинения дистанций и сокращения времени их прохождения. Во 2-х классах дистанция для девочек и мальчиков составляет 1 км, в 6-8-х классах – 2 км, в 8-9-х классах – 3 км, в 10-11-х классах – для девушек – 3 км, для юношей – 5 км.

Несмотря на то, что происходит постоянное совершенствование школьных программ, все изменения, внесенные в них, базируются на основных закономерностях обучения передвижению на лыжах; это относится не только к содержанию учебного материала по лыжной подготовке, но и к последовательности изучения способов передвижения на лыжах от 1-го до 11-го класса.

Основная направленность на увеличение нагрузки при занятиях лыжами заключается в постепенном увеличении длины дистанции: от 1 км в 1-м классе до 12 км у юношей и 5 км у девушек в 11-м классе.

Программой предусматривается тесная связь уроков лыжной подготовки с внеклассной работой по этой теме. Оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия на лыжах должны включаться в ежемесячные Дни здоровья и физкультурные праздники. Особое внимание в программе обращается на формирование у учащихся навыков самостоятельных занятий и инструкторскую направленность уроков.

В сельской местности и особенно в малокомплектных школах, где нет условий для углубленного изучения других разделов программы по физическому воспитанию: гимнастике, спортивным играм, плаванию и т.д., – часы, отведенные для этого, целесообразно использовать на лыжную подготовку.

В школах, расположенных в северных и восточных районах нашей страны с сильными морозами в январе и феврале, нужно лыжную подготовку проводить сразу, как только появится устойчивый снежный покров, и в конце зимы, когда морозы значительно слабее. Все это заметно повышает качество подготовки.

Уроки лыжной подготовки в начальной школе имеют очень большое значение: в это время изучаются основы техники передвижения на лыжах, и от того, как будет построен процесс обучения в это время, во многом зависит успешное проведение всех уроков лыжной подготовки в школе.

В начальной школе эти уроки проводятся 2 раза в неделю по 45 мин., сдваивать их запрещается. Два урока очень хорошо способствуют повышению общей работоспособности детей школьного возраста. В 1-м классе на этих уроках необходимо научить школьников правилам обращения с лыжным инвентарем, дать им первые теоретические знания по гигиене занятий на лыжах, пройти с ними «школу лыжника», освоить программный материал, укрепить здоровье и повысить общую работоспособность, чтобы каждый школьник смог пройти на лыжах в медленном темпе 2-3 км.

Лыжная подготовка в 1-м классе начинается с вводного урока, первая часть которого отводится на беседу (10-15 мин.). Большое значение для обеспечения высокой эффективности урока имеет умение детей обращаться с лыжным инвентарем. Учитель показывает школьникам, как пользоваться жесткими и мягкими креплениями, как аккуратно вставить ботинок в крепление, чтобы шипы точно вошли в отверстие, как застегнуть дужку, отрегулировать длину ремня и т.д. Необходимо объяснить и показать, как держать палки: кисть продевается снизу и опирается на петлю, палка удерживается в основном тремя пальцами: большим, указательным и средним.

Не следует весь вводный урок занимать беседой и обучением в зале – оставшуюся часть можно использовать для прогулки на лыжах. На основании своих наблюдений учитель сразу должен распределить школьников на подгруппы в зависимости от уровня их физической

подготовленности, степени владения техникой передвижения на лыжах и общей координации движений.

В 1-2-м классах школьники изучают следующие способы передвижения на лыжах:

- управление лыжами при поворотах на месте;
- передвижение ступающим и скользящим шагом;
- преодоление небольших подъемов и спуск с пологих склонов;
- поворот переступанием в движении (2-й класс).

Для того чтобы успешно решить поставленные задачи, все школьники, независимо от уровня владения лыжами и умения на них передвигаться, должны пройти «школу лыжника»: освоить систему подводящих упражнений, в том числе ступающий шаг. После этого переходят к освоению скользящего шага. Следует обратить внимание на правильное положение туловища.

В 1-м классе школьники осваивают основные элементы скользящего шага, во 2-м классе ставится задача его освоения, в 3-4-х классах продолжается дальнейшее совершенствование навыка передвижения скользящим шагом.

При совершенствовании техники скользящего шага основное внимание обращается на направление отталкивания ногой вдоль линии бедра туловища и на энергичный мах ногой при выносе ее вперед. Ноги при этом не следует сильно сгибать в коленях. В 1-м классе, помимо обучения скользящему шагу, необходимо научить школьников подниматься на пологий подъем и спускаться с небольших уклонов.

В начальной школе учащиеся должны освоить спуск в низкой стойке, поворот переступающим шагом в движении, а также торможение упором и «плугом». Поворот переступающим шагом в движении – один из самых распространенных при спуске со склонов по полой дуге.

Уроки в 5-9-х классах

Школьные программы на это время планируют большой объем нового учебного материала в разделе «лыжная подготовка». В 5-6-х классах продолжается изучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Одновременные ходы изучаются и совершенствуются в 5-8-х классах, параллельно идет изучение способов подъема, спуска и поворота в движении, преодоления

неровностей склонов и попеременного четырехшажного хода. При изучении и совершенствовании попеременного двухшажного хода следует обратить внимание на силу и скорость отталкивания, что, в свою очередь, существенно влияет на длину скользящего шага.

Отталкивание ногой должно быть направлено вперед-вверх, в момент его окончания голень, бедро и туловище составляют прямую линию. В этом элементе у школьников встречаются ошибки, которые тесно связаны между собой и впоследствии приводят к возникновению ошибок в других фазах хода: это слишком длинный и глубокий выпад, прогибание туловища при отталкивании, а также направление толчка преимущественно вверх, что приводит к появлению «подпрыгивающего» хода, и незаконченный толчок. В этом случае нога еще согнута в колене, но уже «снимается» со снега и идет назад-вверх.

Изучение одновременных ходов на уроках лыжной подготовки начинается в 5-м классе с бесшажного хода. Такой ход достаточно прост по координации движений, и особых трудностей при его изучении школьники не испытывают.

В начале обучения в 6-м классе главное – овладеть схемой движения в одновременном двухшажном ходе. Изучение хода обычно идет достаточно успешно. Добиваясь согласованности движения в одновременном двухшажном ходе, учитель обычно обращает внимание учащихся на следующие ошибки: слабые толчки ногами, неодинаковые по длине скользящие шаги, преждевременная постановка маховой ноги на снег при выносе вперед, нарушение согласованности в выносе палок вперед.

В 7-8-х классах продолжается исправление ошибок, и параллельно начинается изучение одновременного одношажного хода – основной и стартовый варианты. При изучении одновременного такого хода может возникнуть несогласованность работы рук и ног.

Коньковый ход – новый способ передвижения, изучение которого введено в школьную программу начиная с 8-го класса. Школьники, хорошо овладевшие поворотом переступанием, значительно легче осваивают его. Главное при изучении конькового хода – освоить отталкивание внутренним ребром и общую координацию движений. Затем обучение идет по пути устранения ошибок и совершенствования отдельных элементов хода.

В 5-8-х классах продолжается совершенствование торможения «плугом» и упором, а также изучение и совершенствование стоек спуска и поворотов в движении. Важным этапом является преодоление неровностей при спуске со склонов. Учащиеся, ранее хорошо изучившие торможение упором, обычно легче осваивают и поворот упором.

Осваивая подъемы «полуелочкой», следует сосредоточить внимание на кантовании отводимой лыжи – это сразу улучшает устойчивость и создает уверенную опору.

Наиболее сложным для изучения в этих классах является попеременный четырехшажный ход. После объяснения и показа на обычной скорости и замедленно школьники пробуют выполнить сразу весь ход в целом по создавшемуся у них представлению. К окончанию лыжной подготовки в 8-м классе по существу заканчивается изучение всех основных способов передвижения на лыжах. В 9-м классе изучаются переходы с хода на ход, преодоление уклонов и выхода со склона. Переходы с хода на ход изучаются в этот год после повторения попеременных и одновременных ходов с тем, чтобы на первых уроках восстановить навыки в технике передвижения.

Уроки в 10-11-х классах

На уроках в 10-11-х классах основное внимание следует обратить на совершенствование изученных ходов и их применение в соответствии с рельефом местности, состоянием внешнего покрова и другими географическими условиями.

Для учеников старших классов, овладевших основными способами передвижения на лыжах, изучение приемов преодоления препятствий не составляет большого труда. При совершенствовании способов передвижения на лыжах необходимо выбрать место для занятий с разнообразным рельефом так, чтобы стимулировать постоянную смену ходов и различное их применение в зависимости от состояния лыжни и снежного покрова.

Нагрузка планируется в зависимости от подготовленности школьников. В домашние задания включают упражнения на развитие физических качеств, в первую очередь выносливости и быстроты прохождения отрезков с максимальной скоростью.

Развитие физических качеств

На уроках лыжной подготовки особое внимание следует обратить на развитие физических качеств, повышение уровня общей

работоспособности и закаливание школьников. Планирование материала осуществляется учителем на основе содержания школьной программы, учебных нормативов с учетом состояния здоровья, физического развития и двигательной подготовленности учащихся.

В ходе уроков лыжной подготовки учитель физической культуры должен не только планировать материал для развития физических качеств, но и прививать навыки самостоятельных занятий, чтобы ученики могли дополнительно к двум урокам в неделю провести еще одно-два занятия на лыжах в свободное время.

Для развития физических качеств программой предусмотрено начиная с 1-го класса длительное передвижение на лыжах и преодоление коротких отрезков для развития быстроты передвижения на лыжах. Так, в начальной школе дистанция передвижения в медленном темпе с 1 км в 1-м классе постепенно увеличивается до 3 км в 4-м классе.

При длительном передвижении на лыжах очень важно научить школьников передвижению с равномерной скоростью один за другим в колонну, не обгоняя друг друга и не мешая.

Начиная с 5-го класса дистанции, которые школьники проходят с равномерной скоростью, постепенно увеличиваются и достигают к 8-му классу 4 км у мальчиков и 3 км у девочек. Но на уроках нет времени для увеличения нагрузки в этом отношении, так как значительная часть времени уходит на обучение способам передвижения.

На уроках учащимся необходимо ознакомиться с переменным методом тренировки, включая прохождение дистанции с ускорением на отрезках 300-500 м у мальчиков и 250-300 м у девочек.

В старших классах нагрузка увеличивается: юноши в 11-м классе должны проходить дистанцию до 12 км с учетом выбора оптимального темпа, девушки – до 5 км. В старших классах планируется передвижение в переменном темпе, а также повторное прохождение отрезков с соревновательной и максимальной скоростью.

Развитие физических качеств также осуществляется на уроках. Для этого следует в документах учебного планирования предусмотреть средства и методы тренировки. Но, кроме этого, повышение уровня общей работоспособности и развитие физических качеств достигаются повышением общей и моторной плотности урока.



## ЛЕГКОАТЛЕТЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Легкая атлетика является одним из основных видов спорта в системе физического воспитания школьников. Проведение уроков физической культуры по разделу учебной программы Лёгкая атлетика содействует достижению основной цели воспитания: укрепления физического здоровья детей, формирования полноценного крепкого и здорового подрастающего поколения.

Легкая атлетика – вид спорта, объединяющий естественные для человека физические упражнения: ходьбу, бег, прыжки, метание. Разнообразие легкоатлетических упражнений и широкие возможности варьировать нагрузку в ходьбе, беге, прыжках, метании позволяют успешно использовать эти упражнения для занятий детей и подростков разного возраста и разной степени физической подготовленности. При выполнении лёгкоатлетических упражнений в работу вовлекается значительное количество мышц человека, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. В процессе проведения уроков лёгкой атлетики развиваются кондиционные (быстрота, силовые качества, выносливость, гибкость) и координационные способности. Результаты в лёгкой атлетике имеют строгое количественное измерение, что обеспечивает их объективность и возможность использования в качестве критериев уровня физического развития школьников. Немаловажно и то, что многие упражнения не требуют специального дорогостоящего оборудования и могут выполняться на простых площадках и на пересечённой местности.

Лёгкоатлетический бег – естественный способ передвижения. Это наиболее распространенный вид физических упражнений, который входит в другие разделы учебной программы. Значительное число разновидностей бега является органической частью различных видов легкой атлетики. При беге в большей степени, чем при ходьбе, предъявляются высокие требования к работоспособности всего организма, так как в работу вовлекаются почти все мышечные группы тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, значительно повышается обмен веществ. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств занимающихся в соответствии с их возможностями.

Бег с более высокой скоростью предъявляет повышенные требования к учащимся, особенно к их сердечно-сосудистой и дыхательной системам, и служит отличным средством для развития выносливости. Бег с очень высокой скоростью применяют для развития силы и быстроты. В процессе занятий бегом воспитываются волевые качества, приобретается умение рассчитывать свои силы, преодолевать препятствия, ориентироваться на местности. Из всех видов легкой атлетики бег наиболее доступное физическое упражнение. В соревнованиях по легкой атлетике различные виды бега и эстафет занимают ведущее место. Они всегда вызывают большой интерес у зрителей и поэтому являются одним из лучших средств пропаганды физической культуры.

Лёгкая атлетика – часть государственной системы физического воспитания. По учебной программе в разделе Лёгкая атлетика включены такие темы урока как спринтерский бег, бег на длинные дистанции, эстафетный бег, кроссовая подготовка.

Урок физической культуры является основной формой построения занятия легкой атлетикой в школе. Он состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Цель подготовительной части – посредством действенных физических упражнений при минимальных затратах времени включить в работу все функциональные системы организма занимающегося. Упражнения подготовительной части урока должны соответствовать задачам урока. На уроке по легкой атлетике это могут быть – спортивная ходьба, медленный бег, беговые упражнения, различные прыжки, ускорения. Используются подготовительные упражнения того вида легкой атлетики, которым учащиеся будут заниматься в основной части урока. В основной части одной из задач урока является изучение нового материала. Вначале разучиваются новые движения (элементы) техники того или иного вида легкой атлетики. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине и конце основной части урока. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации и ловкости, выполняют в начале основной части урока, а упражнения, связанные с силой и выносливостью, в конце. Состав всех упражнений в основной части урока должен быть таким, чтобы они оказывали разностороннее влияние. Для поддержания эмоционального тонуса и закрепления пройденного на уроке материала рекомендуется завершать основную часть подвижными

играми, с включением легкоатлетических движений, разученных на уроке. Заключительная часть урока предназначена для приведения функционального состояния организма к нормальной деятельности. Для снижения возбуждения сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, снятия мышечной напряженности используются медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, правильную осанку, внимание. В заключение подводятся итоги урока, выставляются оценки, даются домашние задания.

Легкоатлетические упражнения имеют оздоровительное значение. Занятия производятся на воздухе, упражнения воздействуют на все группы мышц: укрепляют двигательный аппарат, улучшают деятельность дыхательных органов, сердечно – сосудистой системы.

Вовлечение в занятие легкой атлетикой большого числа детей содействует достижению основной цели воспитания: укрепления физического здоровья учащихся, формирования полноценного крепкого и здорового поколения.

Особенно большое значение имеет легкая атлетика для формирования растущего организма, физического воспитания подрастающего поколения. Легкая атлетика не имеет себе равных. Качества – выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость умение преодолевать трудности. Навыки – бег, прыжки, метания. Очень широко используются в трудовой деятельности, так и военном деле.

Воспитательное значение заключается в том, что занятия легкой атлетикой формируют характер, закаляют волю человека, приучают его не бояться трудностей, а смело их преодолевать.

Занятия легкой атлетикой в коллективе, участие в командных соревнованиях воспитывает ответственность за полученное дело.

Спортивные тренировки в легкой атлетике и соревновательная деятельность дают возможность учащимся реализовать свои потенциальные способности, проявить себя как личность, сформировать характер и оптимальную психическую сферу.

Легкая атлетика – вид спорта, объединяющий естественные для человека физические упражнения: ходьбу, бег, прыжки, метание. Разнообразие легкоатлетических упражнений и широкие возможности варьировать нагрузку в ходьбе, беге, прыжках, метании позволяют успешно использовать эти упражнения для занятий детей

и подростков разного возраста и разной степени физической подготовленности.

Немаловажно и то, что многие упражнения не требуют специального дорогостоящего оборудования и могут выполняться на простых площадках и на местности. Таким образом, занятия легкой атлетикой доступны для детей из малообеспеченных семей и являются наиболее демократичным видом спорта.

Структура и формы занятий легкой атлетикой в школе.

В целом структуру занятий легкой атлетикой в школе можно представить в схеме:

Секционные занятия проводятся с целью подготовки к соревнованиям внутри школы, овладения техникой движений и развития физических качеств у слабых и отстающих учащихся. По структуре они также напоминают трехчастный урок, но только больше уделяется внимания подготовке организма к основной части, где продолжительность упражнений и нагрузка выше, чем на уроке. Соответственно, повышается время на относительное восстановление организма после большой нагрузки.

Самостоятельные занятия могут проводиться как в школе, так и вне. Они направлены на развитие физических качеств, изучение техники несложных элементов, выполнение заданий учителя.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в основном в спортзале или на спорт площадке. Направлены они на подготовку занимающихся к соревнованиям по легкой атлетике и повышению спортивного мастерства. На этих занятиях учащиеся овладевают техникой легкоатлетических видов, развивают до оптимальных возможностей физические качества, необходимые для конкретного вида легкой атлетики. По своей структуре занятия также напоминают трехчастный урок. Больше времени уделяется подготовке организма к основной части, так как в ней выполняются большие нагрузки и по объему, и по интенсивности. В основной части много разнообразных упражнений различной направленности. Усиливается роль заключительной, здесь в большем объеме выполняются упражнения на расслабление, восстановление дыхания и сердечного ритма и т.д.

Соревнования как форма занятий легкой атлетикой являются венцом всевозможных занятий. Здесь занимающийся проявляет свои возможности, способности, получает соревновательный опыт, показывает, чего он достиг за время подготовки к ним. В связи с тем что соревнования несут в себе высокую физическую нагрузку,

высокую психическую напряженность, то они приближаются к действиям в экстремальных условиях, оказывая тренировочный эффект на организм спортсмена.

Эпизодические формы занятий могут быть однократными (например, пробежки и походы в лесу или в парке для улучшения восстановительных процессов организма при перетренировке) и систематическими (утренняя зарядка, гигиенические прогулки). Эти формы занятий могут быть индивидуальными и групповыми.

Образовательное значение легкой атлетики в процессе занятий очевиден: учащиеся приобретают полезные знания и навыки о режиме дня, питании, планировании тренировок и т.д.

Занятия по легкой атлетике направлены на освоение бега на короткие, средние, длинные дистанции, эстафетного бега, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность и совершенствование техники в этих видах

Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Бег на короткие дистанции (спринт). Эстафетный бег

Бег на короткие дистанции (спринт) характеризуется выполнением кратковременной работы максимальной интенсивности. К нему относится бег на дистанции от 30 до 400 м. Для удобства изучения технику бега принято условно подразделять на четыре части: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

Начало бега (старт) выполняется как можно быстрее. Доли секунды, потерянные на старте, трудно, а порой и невозможно отыграть на дистанции. Наиболее выгоден низкий старт. Он позволяет быстро начать бег и на небольшом отрезке дистанции (20-25 м) достигнуть максимальной скорости.

Для лучшего упора ногами при старте применяется стартовый станок или колодки. В зависимости от длины тела и особенностей техники бегуна передняя колодка (для сильнейшей ноги) устанавливается на расстоянии 35-45 см от линии старта (1-1,5 стопы), а задняя – 70-85 см (или на расстоянии длины голени от передней колодки). Стартовые колодки, расположенные близко друг к другу, обеспечивают одновременное отталкивание обеими ногами при начале бега. Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45-50°, а задней - 60-80°. Расстояние (по ширине) между осями колодок обычно равно 18-20 см.

Низкий старт выполняется в такой последовательности: установив колодки, бегун отходит на 2-3 м назад и сосредоточивает свое внимание на предстоящем беге. По команде «На старт!» бегун подходит к колодкам, приседает и ставит руки на дорожку. Затем стопой более слабой ноги упирается в опорную площадку задней колодки, стопой другой ноги – в переднюю колодку и опускается на колено сзади стоящей ноги. В последнюю очередь он ставит руки позади стартовой черты на ширину плеч или немного шире. Руки у линии старта опираются на большой, указательный и средний пальцы, причем большие пальцы обращены друг к другу, а руки выпрямлены в локтях, голова удерживается прямо, масса тела частично перенесена на руки,

По команде «Внимание!» спортсмен разгибает ноги и отрывает колено от земли, поднимает таз и подает плечи вперед. Значительная часть массы тела переносится на руки, упор стопами в колодки при этом остается достаточно сильным. Туловище слегка согнуто, голова опущена, взгляд направлен вниз-вперед. Это положение бегун должен сохранить без движения до следующей команды. Носки ног и пальцы рук стартующего обязательно должны касаться поверхности дорожки. Промежуток времени между командой «Внимание!» и сигналом для начала бега правилами не регламентируется. Интервал определяется стартером. Это обязывает бегуна сосредоточиться для восприятия стартового сигнала.

По команде «Марш!» (или выстрелу) бегун энергично отталкивается ногами и выполняет быстрые движения согнутыми в локтях руками. Отталкивание производится под острым углом к дорожке. Движения при выходе со старта выполняются максимально быстро.

Стартовый разбег выполняется на первых 10-14 беговых шагах. На этом отрезке дистанции бегун должен набрать наибольшую скорость. На первых двух-трех шагах он стремится наиболее активно выпрямлять ноги при отталкивании и следит за тем, чтобы стопы не поднимались над дорожкой высоко. Длина шагов постепенно возрастает. Длина первого шага будет равна 4,5-5 стопам, если измерять от задней колодки, второго шага – 4,5, пятого – 5, шестого – 5,5 стоп и т. д. И так до 8-9 стоп в шаге. Длина шагов во многом зависит от индивидуальных особенностей бегуна: силы ног, длины тела, физической подготовленности и др. Ускорение заканчивается, как только длина шага станет постоянной. Хорошим беговым шагом

будет такой шаг, длина которого на 30-40 см превышает длину тела бегуна. Туловище при этом постепенно выпрямляется, движения рук набирают максимальную амплитуду.

Бег по дистанции. Набрав максимальную скорость, бегун стремится сохранить ее на всей дистанции. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища и без изменения ритма беговых шагов. Бег по дистанции спринтера-мастера характеризуется широкими и частыми шагами с мощным отталкиванием. Важную роль при этом играет быстрый вынос бедра вперед-вверх, что создает предпосылки для постановки ноги на дорожку активным загребающим движением. Осваивая технику спринтерского бега, спортсмен должен с первых занятий стремиться бежать на передней части стопы, почти не касаясь пяткой дорожки. Энергичная работа руками не должна вызывать подъема плеч и сутулости спины.

Финиширование – это усилие бегуна на последних метрах дистанции. Бег считается законченным, когда бегун коснется воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Финишную линию пробегают с полной скоростью, выполняя на последнем шаге «бросок» на ленточку грудью или боком. Новичкам рекомендуется пробегать финишную линию с полной скоростью, не думая о броске на ленточку.

В беге на 200 и 400 м старт принимают обычно на вираже беговой дорожки. Это позволяет пробегать начальный отрезок дистанции по прямой: при этом легче развить максимальную скорость. При подбегании к повороту для борьбы с центробежными силами спринтер плавно наклоняет туловище влево и слегка поворачивает в эту же сторону стопы ног. Чем выше скорость бега и больше кривизна поворота дорожки, тем больше туловище наклоняется к центру окружности.

Бег по пересеченной местности (кросс) – один из прикладных видов легкой атлетики. Бег в естественных условиях на местности укрепляет организм, положительно действует на нервную систему, является важным средством подготовки спортсменов многих видов спорта; они применяют бег по пересеченной местности в процессе своей тренировки.

Кросс является не только вспомогательным средством тренировки спортсменов, но и самостоятельным видом спортивного бега. Отличительной особенностью этого вида бега является

значительная продолжительность и высокая интенсивность мышечной работы. Техника кроссового бега в своей основе такая же, как и бега на средние дистанции. Но бегуну-кроссмену приходится, кроме того, учитывать особенности местности и умело приспосабливаться к ним. Все это вызывает ряд изменений в технике бега. При подъеме в гору, например, увеличивается наклон туловища вперед, учащаются движения, короче делается шаг, активнее работают руки. При беге под небольшой уклон увеличивается длина шагов, нога ставится на всю стопу или на пятку с последующим перекатом на носок, уменьшается наклон туловища вперед. При крутых склонах длина шагов уменьшается, а туловище даже отклоняется немного назад.

Бег по пересеченной местности проводится по общей дорожке с высокого старта. Дистанцию кросса прокладывают по полям, лесам и оврагам. На них могут быть естественные и искусственные препятствия: рвы, канавы или изгороди не выше 1 м. При беге в лесу необходимо внимательно смотреть под ноги, а руками предохранять лицо, шею, плечи и туловище от ударов ветвей. При беге по глинистому, сырому и скользкому грунту лучше бежать мелкими частыми шагами, несколько больше обычного расставляя в стороны стопы ног.

Техника прыжков в высоту, длину различными способами

Прыжок – это способ преодоления горизонтальных или вертикальных препятствий. Прыжки выполняются с места или с разбега. В легкой атлетике широкое распространение получили прыжки в высоту с разбега, в длину с разбега, тройной и с шестом. Цель занятий прыжками – научить спортсмена прыгать возможно выше и дальше. Для этого учащиеся знакомятся с теоретическими основами техники прыжков вообще и на основе этих знаний овладевают техникой избранного прыжка.

В прыжках четко просматриваются четыре последовательные фазы – разбег, отталкивание, полет и приземление. Результативность всех прыжков задается скоростью разбега и силой отталкивания.

Разбег в прыжках производится с ускорением, чтобы на последних шагах достичь наибольшей скорости. Нога на место отталкивания ставится быстро и энергично.

Отталкивание производится сильнейшей (толчковой) ногой. Это важнейшая фаза в прыжках. В момент соприкосновения с грунтом толчковая нога, испытывая большую нагрузку, амортизируя,



сгибается и напоминает сжатую пружину. Отталкивание заключается в том, что прыгун ее мгновенно выпрямляет, энергично отталкиваясь от опоры. При этом нога должна быть выпрямлена полностью. Эффект отталкивания усиливается быстрым подниманием рук и маховой ноги. Роль маховой ноги в прыжках очень велика вследствие большой силы ее мышц и массы, а также большого пути ее движения. Угол отталкивания при прыжках различен: он больше при прыжках в высоту и меньше при прыжках в длину.

В фазе полета тело прыгуна движется по траектории, заданной скоростью разбега и силой отталкивания, испытывая действие силы тяжести и сопротивление воздуха.

#### Прыжки в высоту с разбега

В практике сложилось несколько способов прыжков, в высоту с разбега: «перешагивание», «перекат», «волна», «перекидной», «фосбери-флоп». Наиболее эффективными в спорте считаются «перекидной» и «фосбери-флоп».

Прыжок способом «перешагивание» знаком учащимся из школы. Разбег начинается сбоку под углом 30-45°. Отталкивание выполняется дальней от планки ногой. Сначала через планку переносится маховая нога, а затем, когда маховая опустится за планку, переносится толчковая. При этом туловище наклоняется вперед к планке. Толчковая нога через планку переносится дугообразным движением с повернутой кнаружи стопой. Это помогает повернуть туловище в сторону планки и отвести таз за нее. Прыгун приземляется на маховую ногу, к планке лицом или боком.

Прыжок способом «перекидной» считается одним из эффективных. Им пользуются многие сильнейшие прыгуны. Разбег при этом способе выполняется со стороны толчковой ноги под углом 25-30° и состоит из 7-9 беговых шагов. Разбег активный: беговые шаги непрерывно удлиняются, скорость бега нарастает; прыгун как бы «забегает ногами вперед», значительно опережая плечи. Наиболее важны три последних шага перед отталкиванием: самый длинный – предпоследний, он на 10-20 см длиннее предыдущего, последний шаг на 30-40 см короче предпоследнего. Толчковая нога выносится на место отталкивания сначала коленом вперед, затем быстрым движением голени резко разгибается и почти прямая ставится с пятки на грунт. Руки одновременным движением через стороны отводятся назад.

Отталкивание состоит из быстрого и полного разгибания толчковой ноги, выпрямления туловища и активного поднимания плечевого пояса, рук и маховой ноги по дуге вперед-вверх. Под тяжестью тела толчковая нога незначительно сгибается. Маховая нога, согнутая в коленном суставе, пройдя мимо толчковой, выпрямляется и увлекает за собой таз. Толчковая нога перекатом с пятки на носок мгновенно выпрямляется, выталкивая тело вверх. Быстрый взмах руками вместе с маховой ногой значительно увеличивает эффективность отталкивания. От согласованного взмаха руками и маховой ногой во многом зависит как высота взлета прыгуна, так и координированный переход через планку.

В момент перехода через планку туловище прыгуна находится в горизонтальном положении грудью вниз к планке. Маховая нога поворачивается носком внутрь и опускается за планку. Согнутая толчковая нога отводится в сторону, огибая планку. Успешный перенос толчковой ноги во многом зависит от вращения, которое получает тело прыгуна от «нырка» головой за планку.

Приземление происходит на плечо и спину. При прыжках этим способом нельзя прыгать на песок, необходимо иметь высокую мягкую «подушку» на месте приземления. В еще большей степени это предупреждение относится к прыжку способом «фосбери-флоп», приземление в котором происходит на спину, шею и голову.

Последовательность изучения и совершенствования техники прыжков в высоту с разбега зависит от способа прыжка, подготовленности спортсмена, наличия условий и др.

Для самостоятельного совершенствования техники прыжка способом «перешагивание» можно рекомендовать следующие упражнения.

- Определение толчковой ноги.
- Совершенствование техники разбега и отталкивания.
- Прыжки через планку с места, с одного и трех беговых шагов.
- Разметка разбега из 7-9 беговых шагов (сделать контрольные отметки за 3-5 шагов и на месте отталкивания).
- Совершенствование техники перехода через планку с трех шагов и с полного разбега. Прыжки на результат.

Изучение и совершенствование техники прыжка способом «перекидной» рекомендуется (при наличии безопасных условий) проводить в такой последовательности.

Для совершенствования техники прыжков, воспитания необходимых прыгуну физических качеств можно также рекомендовать ряд специальных упражнений прыгуна в высоту. Их вы можете включать в план самоотработки.

Тактическая подготовка прыгуна к соревнованиям является составной частью его тренировки. Очень важно воспитать в себе способность быстро и правильно оценивать складывающуюся обстановку, проявлять самостоятельность. Для этого необходимо знать соперников и верно оценивать свои возможности.

При определении места в соревнованиях по прыжкам в высоту учитывается начальная высота и количество затраченных попыток. Поэтому необходимо стремиться преодолевать высоту с первой попытки и показать лучший результат с наименьшим количеством попыток. В соревнованиях спортсмен должен начинать прыгать с такой высоты, чтобы наивысшая его работоспособность пришлась на прыжки предельной высоты. Опытные прыгуны проявляют свои максимальные возможности на седьмом-восьмом прыжках. Следовательно, целесообразно начинать соревнования с прыжка на 20-25 см ниже своего предела. При неудачной попытке нужно спокойно проанализировать неудавшийся прыжок, найти ошибку и постараться исправить ее в следующем прыжке.

#### Прыжки в длину с разбега

Значительную трудность при выполнении прыжков в длину представляет сочетание быстрого разбега с мощным отталкиванием. На совершенствование именно этих элементов и должны быть направлены основные усилия прыгуна в длину. Все четыре фазы прыжка в длину – разбег, отталкивание, полет и приземление – между собой взаимосвязаны и одинаково важны.

Разбег в прыжках в длину напоминает разгон при беге на короткие дистанции. Его длина колеблется у мужчин от 35 до 45 м, у женщин от 30 до 35 м. У новичков разбег короче, у квалифицированных спортсменов – длиннее. Очень важно, чтобы в ходе обучения и тренировки была определена постоянная длина разбега. Это позволит прыгуну выбрать стабильный ритм разбега и уверенно попасть толчковой ногой на брусок отталкивания.

Длина разбега и контрольные отметки могут меняться в зависимости от грунта, ветра, самочувствия спортсмена. По мере ускорения наклон туловища постоянно уменьшается и к концу разбега тело принимает почти вертикальное положение. К контрольной отметке спортсмен должен достичь наибольшей скорости разбега. Выполняется как бы подседание в момент предпоследнего, самого большого шага. Последний шаг на 20-30 см короче предыдущего. Это позволяет прыгуну ускорить постановку толчковой ноги на брусок. Постановка ноги выполняется упруго, как бы загребающим движением под себя, избегая удара. Стопа ставится на брусок плоско, с одновременным касанием грунта пяткой и шипами.

Отталкивание выполняется очень быстро и резко. Оно сопровождается согласованными и энергичными движениями маховой ноги и рук: маховая нога, согнутая в коленном суставе, выносится вперед-вверх до горизонтального положения бедра; плечи поднимаются; руки делают энергичный взмах – одна вперед и несколько внутрь, другая – в сторону и назад. Отталкивание заканчивается полным выпрямлением толчковой ноги во всех суставах.

Оттолкнувшись от бруска, прыгун выполняет ряд движений для сохранения устойчивого положения в полете и подготовки к приземлению.

По движениям прыгуна в полете принято выделять следующие способы прыжков в длину: «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы».

При прыжке способом «согнув ноги» возникают вращательные движения тела вперед и в сторону толчковой ноги. Закручивание вперед вынуждает прыгуна к преждевременному приземлению, что уменьшает результат прыжка. Для уменьшения вращения выгодно несколько дольше задержаться в положении «шага» в воздухе. Во второй половине полета прыгун подтягивает толчковую ногу к маховой, поднимает колени к груди и опускает руки вперед - вниз или оставляет их вытянутыми вперед.

При прыжке способом «прогнувшись» спортсмен в полете имеет более устойчивое положение, что позволяет ему при приземлении вынести ноги дальше вперед и этим увеличить спортивный результат. Прыгун в воздухе делает движение маховой ногой, стараясь шагнуть в воздухе как можно дальше вперед. После такого «полета в шаге»

прыгун энергично прогибается: это облегчает последующий вынос ног при приземлении. Опуская руки вперед-вниз и активно вынося обе ноги вперед, спортсмен старается коснуться ими поверхности песка как можно дальше. Прыжок способом «ножницы» является наиболее эффективным. Этим способом прыгают все сильнейшие прыгуны. Суть его заключается в том, что после отталкивания прыгун как бы продолжает беговые движения в полете.

Приземление при всех способах прыжков в длину с разбега производится одновременно на обе ноги в яму с песком. Оно заканчивается глубоким приседанием и выходом вперед или падением вперед – в сторону. Каким бы способом ни прыгал спортсмен, он должен перед приземлением вынести («выбросить») ноги как можно дальше вперед, наклоня при этом вперед туловище и отводя назад руки. Наиболее выгодной при этом будет «группировка», при которой прыгун находится как бы в положении «сидя». В момент касания песка пятками ноги несколько разведены и, как только получают упор, сгибаются в коленях. Плечи и руки посылаются вперед, чтобы избежать падения назад.

Последовательность в изучении и совершенствовании техники прыжков в длину с разбега различными способами в основном идентична и может быть следующей.

Тактика прыгуна в длину на соревнованиях. Явиться к месту соревнований нужно с таким расчетом, чтобы без суеты и спешки переодеться, уточнить время своего выступления, приступить к разминке и своевременно ее закончить. Готовясь к выступлению спортсмен должен внимательно присмотреться к условиям, опробовать место соревнований и внести необходимые поправки в разбег. После вызова следует сосредоточить внимание на командах судьи и на точном выполнении прыжка.

В процессе выполнения прыжка важно помнить о намеченном плане, концентрируя внимание на трудных элементах. Часть времени между попытками следует использовать для отдыха, часть; для подготовки к следующей попытке. Отдыхать лучше полулежа, а минут за 5 до выхода на прыжок рекомендуется начать подготовку к очередной попытке – ходить, делать подскоки, короткие пробежки и упражнения на расслабление мышц. Если в предыдущем прыжке не удалась какая-нибудь деталь техники, проделать несколько раз неудавшийся элемент.

Метание снарядов

Метания спортивных снарядов в легкой атлетике производятся на дальность. Результат метаний зависит от умений спортсмена, силы и быстроты его движений. Метания выполняются различными способами: из-за головы (мяч, граната, копье), с поворотом (диск, молот), толканием (ядро). Спортивные снаряды для метаний имеют определенную массу и форму, применяются с учетом пола и возраста занимающихся.

На дальность полета снарядов влияют следующие факторы: начальная скорость вылета снаряда; угол вылета; высота точки, в которой снаряд покидает руку; сопротивление воздушной среды.

Начальная скорость вылета снаряда зависит от усилия, приложенного метателем к снаряду, от длины пути, пройденного снарядом в руке метателя, и от времени, за которое снаряд проходит этот путь. Чем больше путь и меньше время приложения усилия, тем выше начальная скорость вылета снаряда. Предварительная скорость снаряда создается при помощи разбега, поворота, скачка метателя. Это достигается «обгоном» снаряда в заключительной части разбега. Дискболы такой «обгон» выполняют в процессе поворота, метатели копья и гранаты – в разбеге, толкатели ядра - в скачке.

Уменьшение времени воздействия метателя на снаряд при постоянном пути зависит от силы метателя и скорости, с которой он воздействует на снаряд. Поэтому одна из главных задач тренировки метателя состоит в совершенствовании силы и быстроты.

Увеличив скорость снаряда до предела, метатель в заключительной части движения (разбега, поворота, скачка) производит дополнительное усилие и выпускает снаряд под определенным углом к горизонту.

Угол вылета снаряда имеет большое влияние на результат. Теоретически наибольшая дальность полета может быть достигнута при угле вылета  $45^\circ$ . На практике угол вылета, как правило, несколько меньше (от  $30$  до  $43^\circ$ ).

Высота точки вылета снаряда зависит от длины тела метателя и длины его рук. Значительного влияния на результат она не имеет.

Сопротивление воздушной среды уменьшает горизонтальную скорость и дальность полета снаряда. Для снарядов, имеющих планирующую форму (диск, копье), сопротивление воздуха может играть и некоторую положительную роль. Как известно, воздушная среда в этих случаях создает подъемную силу, которая увеличивает время, а следовательно, и дальность полета снаряда. На результат в

метании тяжелых снарядов (молот, ядро) воздушная среда оказывает незначительное влияние.

### Метание гранаты

Метание гранаты выполняется с места или с разбега. Наибольшая дальность броска достигается при метании с разбега.

Метатель удерживает гранату за нижнюю половину ручки, мизинец находится под ее основанием, а большой палец расположен вдоль оси снаряда.

Разбег состоит из двух частей: от старта (исходного положения) до контрольной отметки (15-20 м); от контрольной отметки до планки (7-9 м). В первой части разбега метатель набирает скорость, во второй части выполняет «обгон» снаряда и бросок.

Разбег начинается легким бегом с постепенным ускорением. На контрольную отметку метатель попадает левой ногой (при метании правой рукой), после чего начинает отведение и «обгон» снаряда. Шаги в этой части принято называть бросковыми. Их может быть 4, 6 и более. Наиболее распространенный вариант - 4 шага. Отведение гранаты назад можно выполнить двумя способами: дугой вперед - вниз - назад или прямо - назад. Преимущество первого заключается в естественности движений руки со снарядом.

При первом бросковом шаге плечи поворачиваются вправо и немного наклоняются в ту же сторону, рука с гранатой начинает отведение. К концу второго броскового шага поворот плеч заканчивается и метатель оказывается в положении левым боком к направлению разбега. Рука с гранатой полностью отведена назад и выпрямлена. Третий шаг особенно важен для выхода метателя в удобное для броска положение. Его называют «скрестным», так как правая нога обгоняет левую и ставится скрестно перед левой с пятки на внешнюю сторону стопы носком наружу. Метающая рука остается выпрямленной. Плечи и таз развернуты вправо, а левая рука, согнутая в локтевом суставе, располагается перед грудью. При этом левая нога подтянута к правой и готова к выполнению следующего, четвертого шага. Четвертый шаг выполняется левой ногой, которая, как бы опережая действия правой, быстро выносится вперед и упруго ставится на пятку с последующим переходом на всю стопу носком внутрь. Заканчивая четвертый шаг, спортсмен принимает исходное положение для выполнения финального усилия – «рывка».

В фазе финального усилия вначале включаются мышцы ног, а затем туловища и руки, причем метатель должен сохранять

стабильную опору на ноги на протяжении всего броска. Оптимальный угол вылета снаряда около 40-42° к горизонту, граната в полете обычно вращается вертикально в плоскости полета.

После броска для удержания равновесия метатель делает быстрый шаг правой ногой вперед с поворотом носка внутрь и, сгибая ногу в коленном суставе, тормозит движение тела вперед. При этом он может сделать несколько перескоков на ноге, не касаясь планки. Равновесие сохраняется движениями рук и левой ноги.

Рекомендуем такую последовательность изучения и совершенствования техники метания гранаты.

- Ознакомление с техникой метания.
- Держание гранаты и бросок с места.
- Овладение финальным усилием при бросках с места и с шага левой ноги.
- Изучение техники бросковых шагов и прихода в исходное положение для броска.
- Свободный бег с гранатой в руке.
- Совершенствование техники метания гранаты с разбега.

При метаниях необходимо строго соблюдать меры безопасности. В зоне метания не должно быть людей. Метания проводятся только в одну сторону, снаряды к месту метаний нужно переносить в руках (не бросать).

При начальном изучении техники метания рекомендуем пользоваться гранатой с длинной ручкой; ее можно изготовить самому из дерева или другого материала. Для развития быстроты движений при метании гранаты можно применять облегченные снаряды и теннисные мячи.

#### Толкание ядра

Толкание ядра выполняется одной рукой от плеча с места или со скачка.

В исходном положении спортсмен стоит на правой ноге в дальней части круга спиной в сторону метания. Левая отставлена на носок на небольшой шаг назад. Левая рука поднята вперед-вверх, спина прямая. Ядро лежит на основании пальцев правой руки, и его масса равномерно распределяется на указательный, средний и безымянный пальцы, а большой и мизинец поддерживают ядро с боков. Рука прижимает ядро к шее, локоть отведен от туловища и немного опущен.



Выполняя стартовую группировку, спортсмен подседает на правой ноге и на ней производит скачок в центр круга. Работу правой ноги усиливает энергичный мах левой ногой по направлению к переднему краю круга. Правая нога мгновенно подтягивается голенью «под себя» носком внутрь, ставится на переднюю часть стопы в центре круга. Левая нога быстро опускается недалеко от сегмента и упруго ставится на внутренний свод стопы.

Финальное усилие начинается после опускания на грунт левой ноги. С этого момента метатель активно выталкивает ядро. Выпрямляя правую ногу, он энергично посылает вперед правое бедро, поворачивает туловище в сторону сектора и выталкивает ядро, заканчивая движения пальцами. Финальное усилие выполняется энергично и быстро.

После толчка метатель перескоком на правую меняет положение ног, тормозя движение тела вперед. Перескок помогает сохранить равновесие и остаться в круге.

Скачок важно начинать по возможности от дальней части круга. Наклон тела позволяет разместить ядро за пределами границ круга, тем самым увеличивая путь воздействия метателя на снаряд. Длина скачка с правой ноги на правую – в пределах 90 см; путь приложения силы к ядру от момента приземления на правую ногу до вылета ядра – от 1,5 до 1,7 м. Угол вылета снаряда – около 40°.

Некоторые метатели вместо скачка применяют поворот, который напоминает поворот в метании диска.

Изучение и совершенствование техники толкания ядра проводится в такой последовательности.

- Ознакомление с техникой толкания ядра с места и со скачка.
- Держание и выталкивание ядра.
- Упражнения с ядрами разных масс, овладение техникой толкания ядра с места и с шага.
- Изучение техники скачка без ядра и с ядром.
- Совершенствование техники толкания ядра в целом.

Легкая атлетика является неотъемлемой частью системы физического воспитания. Она вбирает в себя не только ценный многовековой опыт подготовки человека к жизни, освоения заложенных в него природой физических и психических способностей, но, что не менее важно, также опыт развития

проявляющихся в процессе физкультурной деятельности нравственных качеств личности, благодаря разнообразию форм и методов. Невозможно даже представить «Российскую систему воспитания» и «Легкую атлетику» как отдельные составляющие. Между ними не просто неразделимая связь, эти два понятия настолько тесно сплелись, что уже не может быть иначе. Так и должно быть, те качества, которые человек приобретает в процессе своего развития естественным путем- наиболее важные. А для учителя физической культуры остается только взять все лучшее в теории и воплощать на практике на уроках физической культуры.

## ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Оздоровительное, образовательное и воспитательное значение игр.

Для сохранения здоровья и высокого уровня физических качеств школьникам необходим двигательный режим в который должны входить не только физические упражнения и специальная гигиена и диета, но и развивающие ловкость спортивные и подвижные игры.

Недостаточная двигательная активность отрицательно сказывается на многих функциях растущего организма и является патогенетическим фактором в возникновении ряда заболеваний. Отрицательное влияние дефицита в двигательном режиме подростков усугубляется явлением акселерации, свойственной этому возрасту.

Основное содержание программы физической культуры составляют жизненно важные двигательные упражнения, общеразвивающие и прикладные. В программу физической культуры включены и спортивные игры – баскетбол, волейбол, ручной мяч, пользующиеся большой популярностью среди учащихся, а также отдельные подвижные игры.

Все эти игры направлены на физическое совершенствование подростка, на развитие двигательной системы, приспособленности к меняющимся жизненным обстоятельствам, закаленности не только физической, но и психологической. С одной стороны они развивают человека физически за счет жизненных состояний человеческого организма, а с другой – раскрывают и проявляют определенные черты характера, личные качества и способности.

Целенаправленность и целесообразность поведения при достижении намеченной цели, связанного с внезапно возникающими и постоянно изменяющимися условиями, потребностью широкого выбора действий, требуют проявления творческих способностей, активности, инициативы. Такая широта использования возможностей, выражающаяся в самостоятельности и относительной свободе действий, сочетающихся с выполнением добровольно принятых или установленных условностей при подчинении личных интересов общим, связана с ярким проявлением эмоций. Всё это с методической точки зрения характеризует подвижную игру как многоплановое, комплексное по воздействию педагогическое средство воспитания. Комплексность выражается в формировании двигательных навыков,

развитии и совершенствовании жизненно важных физических, умственных и морально-волевых качеств. Разнообразные движения и действия во время игры при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие.

Подвижная игра, ее определение и специфика.

Подвижная игра с правилами – это сознательная, активная деятельность обучающегося, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. По определению П.Ф. Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого школьник готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции на различные сигналы: «Лови!», «Беги!», «Стой!» и др.

Подвижная игра – незаменимое средство пополнения знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. Свободу действий школьник реализует в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития учащегося. Глубокий смысл подвижных игр – в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Подвижные игры являются одним из условий развития культуры учащихся. В них осмысливается и познается окружающий мир, развивается интеллект, фантазия, воображение, формируются социальные качества. Подвижные игры всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная потребность в движении, необходимость найти решение двигательной задачи.

Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преобразует его.

Подвижные игры, прежде всего средство физической культуры учащихся. Они дают возможность развивать и совершенствовать их движения, упражняться в беге, прыжках, лазанье, бросанье, ловле и т.д. Разнообразные движения требуют активной деятельности крупных и мелких мышц, способствуют лучшему обмену веществ, кровообращению, дыханию, т.е. повышению жизнедеятельности организма.

Источником подвижных игр с правилами являются народные игры, для которых характерны яркость замысла, содержательность, простота и занимательность.

Содержание игры определяется движениями, которые входят в её состав. В программе воспитания для каждой возрастной группы детей предусмотрены подвижные игры, в которых развиваются движения разных видов: бег, прыжки, лазанье и т.д. Игры подбираются с учётом возрастных особенностей учащихся, их возможностей выполнять те или иные движения, соблюдать игровые правила.

Правила в подвижной игре выполняют организующую роль: ими определяется её ход, последовательность действий, взаимоотношения играющих, поведение каждого ребёнка. Правила обязывают подчиняться цели и смыслу игры; школьники должны уметь ими пользоваться в разных условиях. В младших классах учитель объясняет содержание и правила по ходу игры, в старших – перед началом. Подвижные игры организуются в помещении и на прогулке с небольшой группой или со всем классом. Они входят также в состав физкультурных занятий. После того как школьники усвоят игру, они могут проводить её самостоятельно.

Руководство подвижными играми с правилами заключается в следующем. Подбирая подвижную игру, учитель учитывает соответствие требуемого её характера двигательной деятельности, доступность игровых правил и содержания учащимся данного возраста. Он следит за тем, чтобы в игре участвовали все, выполняя требуемые игровые движения, но не допуская избыточной двигательной активности, которая может вызвать их перевозбуждение и утомление.

Подросткам необходимо обучить играть в подвижные игры самостоятельно. Для этого надо развивать у них интерес к этим

играм, предоставлять возможность организовывать их самостоятельно в часы досуга.

Занятие играми обогащают участников новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры.

Игры на местности способствуют образованию навыков, необходимых туристу, разведчику, следопыту.

Велико также значение подвижных игр в развитии физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Игры воспитывают у школьников чувства солидарности, товарищества и ответственности за действие друг друга. Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению «взять себя в руки» после сильного возбуждения, сдерживать свои эгоистические порывы.

Нагрузка может дозироваться следующими приемами: уменьшением или увеличением числа играющих; продолжительностью игры по времени; размеров игровой площадки; количества повторений; тяжести предметов и наличия перерывов для отдыха. По окончании игры необходимо поощрить её участников, отметив их ловкость, силу, инициативу и т.д.

Учителю важно творчески подходить к проведению физкультурных занятий учащихся и при необходимости самостоятельно составлять игровые задания, содержащие такие виды движений, в которых ребенок особенно нуждается в данный момент.

Чтобы лучше освоить игру рекомендуется наиболее сложные моменты объяснять показом некоторых движений. Подробное объяснение правил оправдано лишь в том случае, когда игру проводят впервые. При ее повторении напоминают только основное содержание. В том случае, если известную игру усложняют, школьнику объясняют дополнительные правила и способы выполнения.

Классификация подвижных игр.

Существует несколько классификаций подвижных игр. Традиционно игры различают по наличию или отсутствию инвентаря, по количеству участников, по степени интенсивности и специфике физической подготовки, наличию или отсутствию ведущего, месту проведения, по элементам разметки пространства, по системе подсчета очков, по игровым прелюдиям и наказанию, по общему сюжету и т.д. Разобьем сходные по каким-либо признакам игры на следующие основные категории:

Игры на реакцию.

Игры-перетягивания. Силовые игры, общей целью которых является необходимость перетянуть противника определенным образом.

Догонялки. Всевозможные игры с общей игровой механикой – водящему (или водящим) необходимо осалить (коснуться) убегающих игроков и игры эстафеты.

Поисковые игры. Игры, игровой процесс которых построен на поиске участников или предметов.

Спортивные игры. Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: футбола, хоккея, тенниса и др.

Игры с мячом. Мяч – атрибут множества игр.

Игры на меткость. Различные варианты «войнушки» и стрельбы по мишеням.

Игры на воде.

Игры, связанные с прыжковыми упражнениями.

Дополнительное описание (требуемый инвентарь, место проведения, что развивает и т.д.) прилагается непосредственно к правилам каждой конкретной игры.

В игровой деятельности обучающихся объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, они включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны – получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Таким образом, игра – одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих.

## Методика проведения подвижных игр.

Подвижные игры следует подбирать такие, которые воспитывают у учеников высокие морально-волевые качества, укрепляют здоровье, оказывают содействие правильному физическому развитию и формированию жизненно-важных двигательных привычек и умений. Недопустимо в процессе игры унижать человеческое достоинство, допускать грубость. Таким образом, подвижные игры играют большую роль в воспитании сознательной дисциплины у школьников, которая является условием каждой коллективной игры.

Игра приносит пользу только тогда, если учитель хорошо осведомлен с педагогическими задачами (воспитательными, оздоровительными и образовательными), которые решаются во время игры, с анатомо- физическими и психологическими особенностями учеников, с методикой проведения игр, заботится о создании и соблюдении соответствующих санитарных условий.

Важное условие успешности игровой деятельности – понимание содержания и правил игры. Объяснение их можно дополнить показом отдельных приемов и действий. Обучение целесообразно начинать из простых, некомандных игр, потом перейти к переходным и завершить сложными – командными.

Перед тем как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их возрастные особенности и физическую подготовленность.

При отборе игры надо учитывать форму проведения занятий (урок, перерыв, праздник, тренировка), а также, что очень важно, придерживаться правила постепенного перехода от простого к сложному. Для этого, чтобы определить степень сложности той или другой игры, учитывать количество элементов, которые входят в ее состав (бег, прыжки, метание и т.п.).

Отбор игры зависит и от места проведения. В небольшом, узком зале или коридоре можно проводить игры с выстраиванием в колонны и шеренги, а также те, в которых игроки принимают участие поочередно. В большом зале или на площадке – игры большой подвижности, с метанием больших и маленьких мячей, с элементами спортивных игр и т.п. При отборе игры следует помнить о наличии специального инвентаря. Если игроки стоят и ждут долго в очередях на необходимый инвентарь, они теряют интерес к игре, которая



приводит к нарушению дисциплины. Таким образом, эффективность проведения игры зависит от адекватности решения таких организационных факторов:

- умение доходчиво и интересно объяснить игру; размещение игроков во время ее проведения; определение ведущих; распределение на команды; определение помощников и судий; руководства процессом игры;

- дозирование нагрузки в игре; наличие инвентаря.

Перед объяснением учеников следует разместить в исходное положение, из которого они будут начинать игру. Объясняя, учитель сообщает название игры, ее цель и ход, рассказывает о роли каждого игрока, его место. При объяснении и проведении игры учитель может стоять в таком месте, из которого все игроки могли бы его хорошо видеть и слышать. Для лучшего усвоения игры рассказ можно сопровождать показом отдельных сложных движений. Особое внимание игроков надо обратить на правила игры. И если эта игра проводится впервые, учитель проверяет, все ли игроки понимают ее правила.

В зависимости от задач и характера игры, ее физической и эмоциональной нагрузки, состава учеников она может быть включена во все части тренировки.

Подготовительная часть – игры небольшой подвижности и сложности, которые оказывают содействие сосредоточенности внимания учеников.

Основная часть – игры с бегом на скорость, с преодолением препятствий, метанием, прыжками и другими видами движений, которые требуют большой подвижности. Игры в основной части должны оказывать содействие изучению и усовершенствованию техники выполнения тех или других движений.

Заключительная часть – игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями, правилами и организацией. Они должны оказывать содействие активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части и завершении его с добрым расположением духа. Всестороннего воспитания и гармонического развития учеников можно достичь только в процессе многолетнего, систематического и правильно организованного обучения подвижными играми.

Спортивные игры в системе физического воспитания.

Характеристика спортивных игр, их специфические признаки.

Спортивные игры сформировались на основе игровой деятельности, присущей человеку. Игра занимает большое место в жизни человека. В детском возрасте игра – основной вид деятельности, средство подготовки к жизни, к труду, эффективное средство физического воспитания. Игры, связанные со спортом, базирующиеся на соревновании, выделились в отдельную группу – спортивные игры, или игровые виды спорта.

Особенности спортивных игр определяются спецификой соревновательной деятельности, которая и отличает их от других видов спорта.

Соревновательное противоборство в игре происходит по установленным правилам с использованием присущих только конкретной игре соревновательных действий – приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника. В командно-игровых видах цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч, шайбу и пр.) в определенное место площадки соперников и не допустить такового в отношении себя. Это определяет единицу состязания – блок действий типа «защита-нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т. п.

В командных играх выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Как бы хорошо ни играл отдельный спортсмен, если команда проиграла, то проиграл и он. И наоборот, как бы плохо спортсмен ни играл, если команда выиграла, то выиграл и он. Таким образом, спортивная команда является такой же целостной спортивной единицей, как и спортсмен в индивидуальных видах спорта.

Такая специфика командных игр определяет ряд требований к спортсменам, их взглядам, установкам, личностным качествам, характеру действий в состязании. В идеале основной психологической установкой спортсмена на игру должно быть стремление к полному подчинению собственных действий интересам команды (даже вопреки личному благополучию, может быть и «во вред себе» в том или ином отношении). При отсутствии такой установки у каждого спортсмена команды не может быть и сильной, слаженной команды в целом даже в том случае, если она состоит из индивидуально хорошо технически, физически и тактически подготовленных игроков.

Следовательно, воспитание коллективизма, способности жертвовать собственными интересами ради командной победы, желание видеть и понимать коллективный интерес в каждый данный момент состязания есть одна из важнейших задач процесса подготовки в командных играх. Практика показывает, что сами условия командной состязательной деятельности способствуют воспитанию данной установки через воздействие коллектива на участников игры. Часто такое воздействие бывает весьма жестким, сильным, действенным, что способствует развитию у человека соответствующих личностных качеств.

В связи с этим командные игры являются действенным средством воспитания, естественно, при соответствующей деятельности тренеров, воспитателей, педагогов и др.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, при ограниченном времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических действий, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий – приемов игры. Необходимо выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) – отсюда требование надежности, стабильности навыков и т.д.

Наряду со спецификой игровой и соревновательной деятельности спортивные игры имеют ряд других особенностей.

Командные и лично-командные спортивные игры имеют различия по характеру взаимоотношений участников игры: партнерами – между игроками одной команды; между соперниками – игроками противоборствующих команд.

Спортивные игры как средство физического воспитания

Спортивные игры можно с уверенностью назвать универсальным средством физического воспитания всех категорий населения от детей дошкольного возраста до пенсионеров. С их помощью достигается цель – формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как

системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни. Велика роль спортивных игр в решении задач физического воспитания в широком возрастном диапазоне, таких, как формирование осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта; физическое совершенствование и укрепление здоровья как условия обеспечения и достижения высокого уровня профессионализма в социально значимых видах деятельности; природосообразное и индивидуально приемлемое развитие физического потенциала, обеспечивающего достижение необходимого и достаточного уровня физических качеств, системы двигательных умений и навыков; физкультурное общее образование, направленное на освоение интеллектуальных, технологических, нравственных и эстетических ценностей физической культуры; актуализация знаний на уровне навыков проведения самостоятельных занятий и умений приобщать к ним других.

Эффективность спортивных игр в содействии гармоничному развитию личности объясняется, во-первых, их спецификой, о чем было сказано в подглаве; во-вторых, глубоким разносторонним воздействием на организм занимающихся развитием физических качеств и освоением жизненно важных двигательных навыков; в-третьих, доступностью для людей различного возраста и подготовленности (уровень физической нагрузки регулируется в широком диапазоне – от незначительной в занятиях с оздоровительной направленностью до предельного физического и психического напряжения на уровне спорта высших достижений); в-четвертых, эмоциональным зарядом, здесь по этому признаку все равны – «и стар и млад»; в-пятых, спортивные игры уникальное зрелище, по этому признаку с ними не могут сравниться другие виды спорта.

Спортивные игры широко представлены в физическом воспитании в учреждениях общего и профессионального образования. В учебной работе это баскетбол, волейбол, гандбол, футбол; во внеклассной физкультурно-спортивной и оздоровительной работе, кроме названных, культивируются настольный теннис, бадминтон, хоккей, теннис и др.

Спортивные игры широко применяются в тренировке спортсменов практически всех видов спорта как эффективное средство общей физической подготовки, развития физических

качеств и обогащения двигательного опыта спортсменов, особенно юных. В игровых видах спорта «другие» (по отношению к избранной игре) спортивные игры также включаются в число средств общей и специальной физической подготовки.

Определение понятий и терминов имеет важное значение для проведения занятий по спортивным играм на должном профессиональном уровне в образовательных учреждениях, в тренировке спортсменов-игровиков, для взаимопонимания специалистов-преподавателей и тренеров, научных работников. В понятиях и терминах раскрывается предмет изучения и преподавания любой дисциплины, в них концентрируются накапливаемые наукой знания. Понятие считается полным, если в нем сформулированы критерии отличия одного понятия от других, способы его повторения и употребления.

Ниже дается определение основных понятий и терминов, которые используются в учебнике. К сожалению, в практике работы по спортивным играм, в методической литературе эти вопросы еще четко не установлены. Некоторые понятия и термины приводятся дополнительно в главах учебника.

Игровая деятельность – управляемая сознанием внутренняя (психическая) и внешняя (физическая) активность спортсменов, направленная на достижение победы над соперником в условиях противоборства специфическими средствами и при соблюдении установленных правил.

Соревновательная деятельность – игровая деятельность спортсменов в условиях официальных соревнований.

Прием игры – обусловленное правилами двигательное действие (технический прием) для ведения игровой и соревновательной деятельности. Выделяют приемы нападения и приемы защиты.

Техника игры – совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности с целью достижения выигрыша, победы. Выделяют технику нападения (атаки) и технику защиты (обороны).

Техническая подготовка – педагогический процесс, направленный на совершенное освоение спортсменами приемов игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.

Тактическое действие – рациональное использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности

спортсменов для победы над соперником. Выделяют индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Тактика игры – теоретические основы и совокупность тактических действий – индивидуальных и коллективных (групповых и командных), направленных на достижение победы над соперником.

Тактическая подготовка – педагогический процесс, направленный на совершенное освоение спортсменами теории тактики и тактических действий, обеспечивающих высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности.

Тактическая комбинация – групповое действие с четким определением сюжета для участвующих игроков. Типична для нападения, каждая комбинация имеет кодовое название, жест.

Система игры – командное действие, когда конкретизированы действия всех игроков команды в определенный момент игры в нападении или защите.

Стиль игры – характерные отличительные особенности игры команды, отдельного игрока, их «почерк».

Физические способности спортсменов – индивидуальные особенности личности, создающие условия для успешного овладения и осуществления ими игровой и соревновательной деятельности. В значительной мере predetermined генетически.

Физические качества – отдельные качественные проявления физических способностей (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, скоростно-силовых, координационных).

Физическая подготовка – педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей, укрепление опорно-двигательного аппарата, обеспечивающих эффективное овладение навыками игры и способствующих высокой надежности игровых действий.

Психологическая подготовка – воспитание нравственных, волевых и тех психических качеств, которые адекватны специфике спортивной игры и содействуют формированию личности спортсменов и высокой надежности соревновательной деятельности.

Теоретическая (интеллектуальная) подготовка – вооружение спортсменов специальными знаниями, повышающими эффективность обучения спортивным играм, решение задач тренировочной и соревновательной деятельности.

Интегральная подготовка – педагогический процесс, направленный на интеграцию тренировочных воздействий технической, тактической, психологической, интеллектуальной и физической подготовки в целостный эффект игровой и соревновательной деятельности.

Система подготовки – совокупность взаимосвязанных элементов, образующих целостное единство и ориентированных на достижение цели; комплекс мероприятий, направленных на подготовку спортсменов, отвечающих модельным характеристикам сильнейших спортсменов мира (в конкретной игре) и способных показывать наивысшие спортивные достижения.

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.

Тренировочная деятельность – совместная деятельность тренера, спортсменов, коллектива специалистов по успешному достижению целей тренировки.

Структура тренировки – исходным компонентом структуры является тренировочное задание, комплекс заданий составляет тренировочное занятие; два тренировочных занятия и более образуют малый цикл (микроцикл), несколько малых циклов образуют средний цикл (мезоцикл); средние циклы образуют годичный цикл (макроцикл), несколько годичных циклов образуют многолетний цикл.

Тренировочная нагрузка – составная часть (компонент) тренировки, отражает количественную меру воздействий на спортсменов в процессе тренировочных занятий. Величина нагрузки определяется ее интенсивностью и объемом. Важное значение имеет характер тренировочных средств (специализированность, направленность, сложность). Выражается в академических часах.

Спортивные соревнования – составная часть системы подготовки спортсменов в игровых видах; с одной стороны, они служат целью тренировки и критерием ее эффективности, с другой – являются эффективным средством специальной соревновательной подготовки.

Соревновательная деятельность – совместная деятельность спортсменов, тренеров и специалистов по эффективной реализации тренировочных эффектов в условиях официальных соревнований. По своему содержанию эта деятельность складывается из индивидуальных действий и взаимодействий партнеров по команде и противодействий индивидуальным и коллективным действиям игроков соперника.

Структура соревновательной деятельности – набор атакующих и оборонительных действий и операций, которые выполняют спортсмены обеих команд в специфических условиях противоборства. Компоненты структуры органически связаны между собой, образуя целостное единство соревновательной деятельности двух противоборствующих команд.

Соревновательная нагрузка – объем соревновательной деятельности в определенный промежуток времени, выражается в количестве игр (календарных и контрольных).

Структура соревнований по спортивной игре – разнообразные виды соревнований, упорядоченные иерархически по определенным признакам: масштабу, уровню мастерства и возрастному цензу.

Управление – процесс по обеспечению достижения цели системы подготовки спортсменов на основе получения, передачи и переработки информации, выработки и принятия решений. Выделяют управление подготовкой спортсменов, управление их тренировкой и управление соревновательной деятельностью команды и отдельных игроков.

Планирование и контроль – основные функции управления. Планирование есть процесс выбора направления движения (траектории) системы подготовки спортсменов и определения средств и методов достижения конечной цели. Это определение содержания деятельности на период времени, лежащий в будущем. Контроль – процесс, направленный на обеспечение совпадения хода подготовки спортсменов с плановым заданием, координацию и коррекцию компонентов системы подготовки по достижению цели на основе получаемой информации.

Отбор спортсменов – составная часть системы подготовки спортсменов, комплекс мероприятий по выявлению лиц, обладающих высоким уровнем способностей к конкретной игре и свойствами организма, обеспечивающими эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в спортивной игре.



## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Байкалова, Л. В. Физическая культура – как основополагающий фактор сохранения, укрепления и формирования здоровья школьников / Л.В. Байкалова // Биологический вестник Мелитопольского государственного педагогического университета им. Богдана Хмельницкого. – 2015. – Т.5. – №1а (14). – С. 15-19.
- 2 Воронова, Е. К. Формирование техники ходьбы на лыжах у младших школьников / Е.К. Воронова // Физическая культура, спорт, наука и образование : Материалы II всероссийской научной конференции, Якутск, 30 марта 2018 года / Под редакцией С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. – Якутск: ФГБОУ ВО "Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта", 2018. – С. 96-101.
- 3 Германова, А. А. Обучение видам легкой атлетики в начальной школе на основе сюжетно-ролевой игры / А.А. Германова // Легкая атлетика : сборник научных трудов / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2010. – С. 113-116.
- 4 Костихина, Н. М. Акмеология физической культуры и спорта : учебное пособие / Н. М. Костихина. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2005. – 188 с.
- 5 Кравцова, Л. М. Оценка влияния куратора группы на качество обучения студентов педагогического вуза / Л. М. Кравцова, Г. М. Шакамалов // Современная высшая школа: инновационный аспект. – 2021. – Т. 13. – № 1(51). – С. 54-60. – DOI 10.7442/2071-9620-2021-13-1-54-60.
- 6 Кравцова, Л. М. Повышение эффективности физического воспитания студентов в условиях вуза / Л. М. Кравцова, Г. М. Шакамалов // Современная высшая школа: инновационный аспект. – 2020. – Т. 12. – № 3(49). – С. 56-63. – DOI 10.7442/2071-9620-2020-12-3-56-63.
- 7 Кравцова, Л. М. Реализация воспитательных компетенций кураторов в условиях модернизации образовательного пространства высшей школы / Л. М. Кравцова, М. В. Чикалин, Г. М. Шакамалов // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2020. – № 3(156). – С. 167-180. – DOI 10.25588/CSPU.2020.156.3.010.
- 8 Лысенко, Е. А. Формирование двигательных умений и навыков старшеклассников в процессе лыжной подготовки / Е.А. Лысенко, Я.В. Сираковская // Университетский спорт: здоровье и процветание нации : Материалы VI Международной научной конференции студентов и молодых ученых, Малаховка, 25–27 апреля 2016 года / Международная федерация университетского спорта; Международная ассоциация университетов физической культуры и спорта; Министерство спорта Российской Федерации; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка: Московская государственная академия физической культуры, 2016. – С. 81-85.

- 9 Никитушкина, Н. Н. Организация методической работы в спортивной школе : учеб.-метод. пособие / Н.Н. Никитушкина. – М. : Спорт, 2019. – 320 с.
- 10 Попков, В. Н. Эмпирическое исследование в физической культуре и спорте : учебное пособие / В. Н. Попков. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2011. – 288 с.
- 11 Степанова, М. М. Влияние круговой тренировки на развитие скоростно-силовых способностей школьников 12-14 лет на уроках физической культуры / М. М. Степанова, К. С. Степанов, М. В. Шафикова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2017. – № 9. – С. 89-94.
- 12 Степанова, М. М. Подвижные игры как средство обучения элементам игры в баскетбол младших школьников / М. М. Степанова, К. С. Степанов, М. В. Шафикова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2016. – № 8. – С. 93-99.
- 13 Сухарева, С. М. Легкая атлетика как составная часть формирования физической активности школьников / С.М. Сухарева // Легкая атлетика : сборник научных трудов / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2010. – С. 153-157.
- 14 Тихонов, А. М. Физическая культура. Системно-деятельностный подход в преподавании : направление подготовки: 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки: «Физическая культура». Квалификация (степень) выпускника: бакалавр / А. М. Тихонов, Д. Д. Кечкин. – Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013. – 104 с.
- 15 Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте : учебное пособие / составители И. Н. Калинина, С. Ю. Калинин. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 110 с.
- 16 Черная, Е. В. Влияние акробатической подготовки юных гимнастов на успешность выполнения упражнений в многоборье / Е. В. Черная, Г. М. Шакамалов // Современный ученый. – 2019. – № 4. – С. 103-107.
- 17 Чистополов, В. Н. Подготовка, проведение, анализ урока / В.Н. Чистополов, С.В. Чистополов // Физическая культура в школе. – 2020. – №3. – С. 23-28.
- 18 Шакамалов, Г. М. Здоровьесберегающая направленность тренировки гимнастов на этапе начальной подготовки с использованием средств психофизического тренинга / Г. М. Шакамалов // Теория и практика общественного развития. – 2014. – № 4. – С. 105-107.
- 19 Шакамалов, Г. М. Здоровьесберегающие технологии юных гимнастов в учебно-тренировочном процессе : учебно-методическое пособие / Г. М. Шакамалов. – Челябинск : Уральская академия, 2019. – 88 с.

20 Шакамалов, Г. М. Интеграция физической и технической подготовки в аспекте здоровьесберегающей направленности тренировки гимнастов 7-8 лет / Г. М. Шакамалов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 2(108). – С. 189-194. – DOI 10.5930/issn.1994-4683.2014.02.108.p189-194.

21 Шакамалов, Г. М. Оздоровительная направленность тренировочного процесса гимнастов 7-8 лет как актуальная педагогическая проблема / Г. М. Шакамалов // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). – 2013. – № 9. – С. 32. – DOI 10.12731/2218-7405-2013-9-33.

22 Шакамалов, Г. М. Повышение спортивного мастерства в различных видах спорта : учебно-методическое пособие / Г. М. Шакамалов. – Челябинск : «Библиотека А. Миллера», 2021. – 72 с. – ISBN 5978931624990.

23 Шакамалов, Г. М. Сложнокоординационные виды спорта : Учебно-методическое пособие / Г. М. Шакамалов. – Челябинск : Издательский центр "Уральская академия", 2020. – 91 с.

24 Шиндина, И. В. Спортивные и подвижные игры в профессиональной подготовке специалистов по физической культуре / И.В. Шиндина, К.С. Ануфриев, А.А. Рогов // Становление физического развития и спортивного движения народонаселения царской России с 1909 до 1917 г. и в первые годы Советской власти : материалы II Всероссийской научно-практической конференции обучающихся и научно-педагогических работников, посвященной памяти В. Н. Воейкова, Пенза, 15–16 апреля 2020 года / Пензенский государственный университет. – Пенза: Пензенский государственный университет, 2020. – С. 304-307.

---

**Захарова Н.А.**

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*Учебно-методическое пособие для студентов высшей школы физической культуры и спорта*

Издание опубликовано в авторской редакции

Подписано в печать 17.10.2021 г. Формат 60х90/16.

Усл. печ. л. 3,45. Тираж 50 экз.

Отпечатано в типографии

Уральского государственного университета физической культуры.  
454091, Челябинск, ул. Российская, 258